Carolina Aspillaga Hesse

NO EXISTE una forma de amar

REFLEXIONES SOBRE EL AMOR ROMÁNTICO

ALFAGUARA

ÍNDICE

CUBIERTA
PRÓLOGO
I. NO EXISTE UNA SOLA FORMA DE AMAR
II. TAMBIÉN ESTÁ BIEN NO TENER PAREJA
III. NO MÁS PRINCESAS RESCATADAS
IV. EL AMOR NO TODO LO PUEDE
V. PODEMOS AMAR SIN TENER QUE ENTREGARLO TODO
VI. CUIDAR NUESTROS LÍMITES Y HACERNOS CARGO DE NUESTROS AFECTOS Y RELACIONES
VII. TE AMO, PERO NO SOY TUYA
VIII. EL DERECHO AL PLACER
IX. NADIE DUELE PARA SIEMPRE
X. LA CRÍTICA NO ES AL AMOR
NOTAS
CRÉDITOS

He tenido la suerte de recibir mucho amor en mi vida, y este libro se lo dedico a todas las personas que amo y que me han acompañado, especialmente a mi mamá, mi hermana y mi papá.

Se lo dedico a mi Ame, que tanto lo esperó pero no alcanzó a estar para leerlo. Aunque sé que desde donde estés también podrás disfrutarlo y sentirte orgullosa de tu nieta.

A mi Antonia, para que cuando te enamores, puedas hacerlo con más libertades que las que tenemos hoy nosotras.

Y también a todas mis compañeras de La Rebelión del Cuerpo, de quienes he aprendido mucho y me he sentido muy amada.

Gracias Javi y Nere por acompañarme a soñar y concretar este proyecto. Son parte de la inspiración.

PRÓLOGO

Desde niña soñaba con estar en pareja, con tener la foto de mi pololo en el velador, con tardes enteras tomados de la mano y dándonos besos a escondidas. Soñaba con casarme vestida de novia, de blanco. Soñaba con ser feliz para siempre y envejecer como esas parejas mayores que caminan juntas por las plazas.

Hoy ya no sueño con nada de eso.

Me casé, me separé y sigo siendo feliz. Aprendí que no existe una sola forma correcta de amar. Aprendí que el amor no es únicamente el de pareja y que no es más importante que mis otros vínculos. Aprendí que soy valiosa, independientemente de mi situación sentimental. Aprendí que tengo derecho a elegir con quién quiero estar y cómo me quiero vincular con esa persona. Aprendí que quiero amar desde la libertad, el cuidado, el respeto y la lealtad, pero no solo hacia el otr@, sino que por sobre todo hacia mí misma.

Me hubiese gustado crecer con la posibilidad de pensar el amor y las relaciones sexoafectivas[1] de manera distinta. Creo que hubiese amado de una forma más libre y plácida; creo que habría sabido que los amores pueden tener principio y fin, y que eso está bien. Habría sabido reconocer relaciones de maltrato; habría conocido mejor mis límites y entendido que puedo elegir cómo y con quién me quiero involucrar.

Si bien la vida, mis experiencias amorosas, mis amigas y el feminismo me han enseñado muchas cosas, aún me falta bastante por aprender y reflexionar. Sin embargo, al menos ahora sé que hay otros caminos distintos a los que me enseñaron y que sí es posible soñar, pensar y vivir otras formas de amar.

Este libro se lo dedico a todas las mujeres que se están enamorando por primera vez, a todas las que se han sentido insuficientes por estar solteras, a todas las que alguna vez nos hemos postergado a nosotras

mismas para estar más cerca de nuestras parejas. A todas las mujeres que han muerto asesinadas en manos de quienes se supone que las amaban; a todas las que han vivido y soportado malos tratos en «nombre del amor». A todas las que han tenido la lucidez y valentía de salir de relaciones dañinas. A todas las que hemos sentido que la forma en que nos enseñaron a amar nos ha constreñido en vez de expandirnos.

En estas páginas te transmito un poco sobre lo que he aprendido en estos años estudiando el modelo de amor romántico. Te cuento de mis reflexiones al respecto y también de algunas de mis experiencias personales, y por lo tanto es posible que no sean iguales a las tuyas, ya que están situadas desde mi realidad como mujer blanca, de clase media alta, hetero y cis2. Y si bien intento ser lo más inclusiva posible, asumo que esto es una aspiración, ya que no es posible separar totalmente la posición que habito en el mundo de aquello que escribo. Elijo usar lenguaje inclusivo, y si a veces puede ser más enredado de leer, ya que no es a lo que estamos acostumbradas, creo que representa mejor la forma en que veo el mundo y mi convicción de que debemos dejar de pensar que lo masculino es lo neutral y prototípico.

Escribo este libro porque creo que estar enamorada es hermoso, y puede ser transformador, sanador y enriquecedor, pero requiere libertad, lucidez e igualdad de condiciones.

Esta es una invitación a cuestionar y desaprender lo que nos inculcaron sobre el amor y las relaciones de pareja. Una invitación a conocer mejor qué nos gusta y qué queremos. Y si bien el autoconocimiento y la mirada crítica de la realidad son caminos que nunca dejan de explorarse, la invitación es a darnos el permiso para soñar con otras alternativas amorosas.

¡CUESTIONÉMOSLO TODO!
HASTA QUE EL AMOR NUNCA MÁS
SE UTILICE COMO EXCUSA PARA
JUSTIFICAR LA VIOLENCIA
Y DESIGUALDAD.

1

NO EXISTE UNA SOLA FORMA DE AMAR

Desde mi infancia el amor siempre fue un tema importante para mí. Recuerdo escuchar el casete del audiocuento de la Bella Durmiente (sí, soy muy *boomer*) y emocionarme con la canción del príncipe azul. Y aunque me da mucha vergüenza escribir esto, también recuerdo haber jugado a darles besos a las paredes mientras interpretaba a Candy Candy. Tengo el recuerdo de mí misma imaginándome, antes de dormir, vestida de novia para casarme con el hijo de la amiga de mi mamá, y recuerdo en vacaciones prestarle mi bici nueva a un primo lejano, para poder ir atrás de él abrazándolo.

Esos eran mis sueños amorosos de infancia: encontrar el verdadero amor, ser rescatada, casarme. Y aunque mi realidad era distinta (ya que mis padres se separaron cuando estaba en kínder), ese era para mí solo un error de la matrix. Mi entorno social era, además, bastante conservador, por lo que en general veía parejas casadas que llevaban muchos años juntas y parecían perfectas.

Sin embargo, la vida real no es como en los cuentos, y de a poco me fui dando cuenta de que algunas de las parejas que se veían tan felices no lo eran tanto, que había muchas familias con padres separados y que la vida amorosa era bastante más compleja de lo que mostraban las películas con finales felices. En la adolescencia ya entendía esto, pero creía que si amaba realmente, si me esforzaba lo suficiente y cumplía con los requisitos necesarios para ser una buena pareja, a mí sí me iba a tocar el final feliz.

Es probable que mi historia no te sorprenda y se parezca en algo a la tuya (aunque seguramente con personajes más actuales), porque esto es lo que culturalmente nos han enseñado del amor. Este ideal amoroso está vigente en el mundo occidental solo desde los últimos dos siglos[3], pero ha tenido una presencia tan importante que pareciera que es la única forma «verdadera» de amar y vincularse

sexoafectivamente.

Este modelo amoroso, al que comúnmente desde los feminismos le llamamos «amor romántico» (y que no es lo mismo que los gestos de cariños que hemos aprendido a entender como románticos), nos plantea que el amor de pareja es el más importante de la vida y que es el vínculo que mayores satisfacciones nos va a generar (excluyendo el amor a los hij@s), porque se supone que en nuestra pareja vamos a hallar nuestra alma gemela, la otra mitad que hará que nunca más nos sintamos solas, que los días malos no sean realmente malos, y que les dará sentido a nuestras vidas.

El modelo de amor romántico también nos dice que el amor, si es verdadero, va a durar para el resto de nuestras vidas, y que por tanto, si estamos enamoradas, debemos proyectarnos con la otra persona y desear envejecer junt@s. Y que, por supuesto, debemos luchar por ese amor. Apartar de nuestro camino cualquier interés, proyecto o persona que ponga en riesgo la relación, porque el amor (de pareja) es LO más importante y requiere de nuestra devoción.

¿Y cuál es el problema de esto, si es tan lindo enamorarse, sentirse amada y soñar una vida común? El problema es que, si bien amar es hermoso, nos enseñaron que solo existe una forma verdadera y correcta de hacerlo, y esta nos deja a las mujeres en una situación de desventaja respecto a los hombres. También excluye a muchas personas y formas de amor, promueve el individualismo en duplas, en desmedro de la vida en comunidad: nos hace sentir inadecuadas, insuficientes o raras si no encajamos en ella. Ese modelo que nos han enseñado ha servido a todo un mercado económico que funciona a su alrededor a costa de la promesa del «felices para siempre». Y en una cultura en la que ser felices es el mandato oficial, es muy difícil no desearlo.

Esto que nos han enseñado es cultural e histórico, y por tanto no forma parte de nuestra esencia y naturaleza (aunque nos hagan creer lo contrario). Si bien desde hace muchos siglos nos enamoramos, los modos de significarlo, vivirlo, expresarlo y normarlo son culturales.

Por ejemplo, en Occidente la unión entre amor y matrimonio es bastante reciente, ya que previamente este compromiso se daba principalmente entre personas ricas como una manera de cuidar el

patrimonio familiar. Las personas se casaban considerando sus intereses económicos y materiales. Solo a partir del siglo XIX, con la Revolución Industrial y el auge del capitalismo, el amor pasó a ser un valor cultural y el ideal para casarse. Luego, con la llegada de los medios de comunicación en el siglo XX, el modelo que hoy conocemos como amor romántico se instauró fuertemente en las distintas clases sociales para convertirse en la norma, hasta llegar a ser prescriptivo y hacernos olvidar que esa es una posibilidad de amar, pero no la única[4].

Si revisamos otras culturas, también encontramos muchos ejemplos de formas diversas de vivir las relaciones sexoafectivas. En culturas como la maya, lo normativo para los hombres era pedir ayuda a una casamentera, ya que se consideraba indigno encontrar una pareja por sí mismos. En la Quebrada de Humahuaca y en la Puna jujeña (Argentina) eran comunes los *tawanku*, matrimonios entre cuatro personas que se vinculaban erótica, emocional y económicamente; y en Nueva Guinea, por ejemplo, se consideraba que para tener un matrimonio heterosexual fructífero, era necesario que los hombres tuvieran prácticas homosexuales durante su pubertad[5].

Como ves, las formas de vivir y expresar el amor están mediadas por las normas y valores culturales. Y el amor romántico ha sido la forma más reconocida en los últimos siglos, pero no es la única manera en que podemos vincularnos y expresar nuestro sentimiento amoroso. Por ejemplo, en la actualidad muchas personas viven el poliamor[6] como una posibilidad de vinculación sexoafectiva alternativa al amor romántico y a su mandato monógamo.

El poliamor es una forma de no monogamia consensuada que busca materializarse en un marco de libertad, acuerdo y respeto. Existen varias posibilidades de relaciones poliamorosas, y el modo en que se viva dependerá de los acuerdos y deseos de todas las personas involucradas. Algunas prefieren vincularse teniendo una relación primaria (que tiene mayor prioridad e intimidad) y relaciones secundarias. Otras prefieren que todas sus relaciones tengan el mismo grado de intimidad y compromiso, y otras optan por integrar grupos de tres, cuatro o más personas. Más allá de la forma de vínculo, algo que une las distintas expresiones de poliamor es la idea de que la

monogamia no es inherente al ser humano, y por lo tanto no es la opción ideal o la única de relacionarse. El poliamor se plantea como una alternativa ética al modelo de amor romántico y pretende la libertad y cuidado de todos quienes están involucrados.

También hay personas que practican la anarquía relacional, que plantea que ningún vínculo, sea sexoafectivo o no, debe ser de por sí más importante que otros, rechazan el uso de etiquetas para nombrar las relaciones, y cuestionan la idea de que haya jerarquías amorosas, es decir, que ciertas relaciones (en general las de pareja) deban ser más valiosas que otras7.

Al mismo tiempo, hay personas a las que les acomoda tener una relación abierta solo en términos sexuales, no afectivos; como también existen las personas arrománticas, que no sienten atracción «romántica», enamoramiento ni deseos de vincularse desde lo que tradicionalmente entendemos como pareja (lo que no quiere decir que no sean capaces de sentir amor y relacionarse).

Como ves, aunque nos hayan enseñado que la única forma correcta de amar es la que se basa en el modelo de amor romántico, esto no es así8. Podemos amar de distintas maneras y buscar cuáles son las que más nos acomodan. Si bien nunca vamos a escapar totalmente del peso que las normas y valores culturales tienen en nuestra vida, siempre está la posibilidad de cuestionarlas y reflexionar sobre qué es lo que para cada una tiene más sentido.

Puedes elegir casarte y tener una relación monógama. Puedes elegir sostener relaciones abiertas o estar soltera. Puedes vivir el amor de la forma que desees, cuidando que se dé en un contexto de respeto, libertad y consentimiento. También tienes derecho a cambiar de opinión: lo que en un momento tiene sentido para ti, puede no tenerlo más adelante, y está bien, no pasa nada. Lo importante es que podamos reconocer que hay opciones, y que el amor romántico no es el único camino.

II

TAMBIÉN ESTÁ BIEN NO TENER PAREJA

«¿Y por qué estás soltera?»

«Con ese genio que tienes nadie te va querer. A los hombres no les gusta que uno les responda.»

«Si sigues tomando así, vas a seguir soltera.»

«¿Eres muy complicada? Porque eres linda, así que es raro que estés soltera.»

«¿Cómo que no has encontrado pololo?»

«¿No tienes miedo de que se te pase el tren?»

«Ay, me encanta que aún te sientas mina.»

«Pero ¿y te gusta estar soltera?»

«Ya, pero si igual eres joven.»

«¿Crees que con tres hijos puedes rehacer tu vida?»

«Es que eres de temer con esa personalidad. Vas a tener que buscarte un sumiso.»

«Estás falta de hombre.»

«No te preocupes, ya va a llegar.»

«Pobre, debes sentirte súper sola.»

«Ánimo.»

Seguramente te han dicho o has escuchado algunas de estas frases a lo largo de tu vida. De hecho, son las respuestas de mujeres sobre cuáles han sido las peores preguntas y comentarios que les han hecho por estar solteras. Pareciera que no tener pareja es más dramático que una telenovela mexicana, y todas las personas quieren darte el pésame o ayudarte a encontrar una solución a tu supuesto problema.

Vivimos en una cultura en la que tenemos nuestras vidas casi determinadas desde el principio: naces, estudias, trabajas, te casas, tienes hij@s; y con eso vas a ser feliz. Y se supone que todos tenemos que querer lo mismo, porque si no deseas eso, seguramente hay algo malo en ti. El punto es que las personas somos MUY diversas, en todos los sentidos, y por lo tanto es obvio que no vamos a pretender lo mismo. Para algunas ese plan de vida que nos han enseñado está bien, y por supuesto que es una opción. El problema es que, si no deseas eso, muchas veces vas a ser cuestionada, van a pensar que tus opciones no son válidas y te van a hacer sentir que estás fallando en algo, aunque tú no tengas ni tan claro en qué.

La sociedad, y por lo tanto también las personas que vivimos en ella, nos dice que hay ciertas formas adecuadas y correctas de hacer las cosas, y usa distintos mecanismo para que deseemos esas mismas cosas, o bien para castigarnos cuando no las queremos o nos salimos de la «norma». Uno de estos mecanismos es apelar a la biología o a la supuesta «esencia» del ser humano. Por ejemplo, en relación al amor, algunas personas proponen que la monogamia o estar en pareja son formas de relación naturales a nuestra especie.

Otro mecanismo cultural para transmitirnos lo deseable o indeseable son relatos que escuchamos en nuestras vidas cotidianas. Respecto al amor, vemos constantemente a través del cine, los libros, la música o las redes sociales historias que nos muestran a personajes que encuentran al amor de sus vidas y gracias a eso son felices para siempre. Personajes que, por lo general, son jóvenes y hegemónicamente bellos[9], y que luego de ser previamente infelices conocen a su alma gemela; enfrentan muchos obstáculos que al final superan y así pueden estar juntos y tener una vida perfecta. Como contrapunto, también se nos presentan historias en las que las mujeres

solteras y sin hij@s —la mayoría de las veces— son desgraciadas y frustradas, como Selma y Patty de Los Simpson o Bridget Jones, que sufre constantemente por no tener novio y es mostrada como una mujer torpe y algo ridícula.

Uno de los ejes de los argumentos de las historias de amor que escuchamos es el concepto de la «media naranja». Esta metáfora nos plantea que somos incomplet@s cuando no estamos en pareja y que necesitamos encontrar un otr@ que nos complemente para así, al fin, estar enter@s y no sentirnos perdid@s.

El mito de la media naranja viene de Platón, en cuyo libro *El Banquete*, el personaje de Aristófanes plantea que inicialmente todos los seres humanos teníamos una forma esférica con dos rostros y varias extremidades, pero que debido a nuestra arrogancia los dioses nos partieron por la mitad y desde ese momento comenzamos a sentirnos incompletos y a buscar incansablemente la otra parte que nos fue arrebatada, y que solo podremos sentirnos felices cuando recuperemos esa otra mitad con la cual podamos fundirnos y retornar a nuestra naturaleza original.

Otra metáfora similar es la del «alma gemela», que nos dice que existe otra persona (que obviamente tiene que ser la pareja) que nos va entender en todo, con quien vamos a calzar y tener una sintonía perfecta, y que cuando la encontremos ya nunca volveremos a sentirnos sol@s o incomprendid@s.

¿Cuál es el problema con estas creencias? Que nos llevan a pensar que la única forma de ser «realmente» felices es estando en pareja, y que si no lo estamos, siempre nos va a faltar algo porque no estamos complet@s si es que estamos solter@s. Y esta idea (al igual que muchas otras) es vivida con mucha más presión hacia las mujeres que hacia los hombres. Basta que veamos cómo son generalmente representados en el cine los hombres solteros versus las mujeres solteras. Ellos suelen ser presentados como campeones que nadie ha logrado cazar (así, con z), mientras que las mujeres muchas veces somos mostradas como infelices o desesperadas por casarnos. Y qué decir de la frasecita «Tiene el vestido de novia guardado en la cartera», que casi nunca he escuchado que haya sido usada para referirse a un hombre.

Esto también tiene que ver con los roles de género y posibilidades que históricamente hemos tenido las mujeres. Hasta hace menos de un siglo en Occidente, cuando las mujeres no teníamos la posibilidad de estudiar ni trabajar, nuestra principal fuente de desarrollo y satisfacción estaba en el matrimonio. Casarnos y tener hijos eran las únicas metas a las que podíamos aspirar y lo que nos permitía salir de la casa de nuestros padres. Por lo tanto, tener una pareja era algo mucho más importante para nosotras que para los hombres, que contaban con otras opciones de destinos y satisfacciones. Al mismo tiempo, encontrar pareja era algo que no dependía de nosotras, sino de un hombre que nos eligiera y que considerara que éramos lo suficientemente bellas, interesantes y atractivas para ellos, ya que manifestar nuestro interés era algo muy mal visto.

Todas estas cosas han provocado que gran parte del valor que nos damos a nosotras mismas, o que nos atribuyen socialmente, esté relacionado con cómo somos percibidas por los hombres y por nuestra «capacidad» de conseguir una pareja y mantenerla.

Me acuerdo que en mi adolescencia pololear era algo que te daba estatus social. Hasta las consideradas «pernas» (porque cuando una está en el colegio le encanta usar esas etiquetas) subían de categoría cuando estaban pololeando. Un hombre nos encontraba valiosas y eso hacía que el resto, y nosotras mismas, nos mirara con otros ojos. Y si tu pololo era mayor, mino (ante los ojos de la sociedad) o practicaba algún deporte con tabla, más bacán, y más puntos sumábamos nosotras. Así fuimos aprendiendo que nuestro valor dependía de una pareja que quisiera estar con nosotras. Cuando eres adulta las cosas no son tan diferentes: si estás soltera, lo más probable es que te estén buscando a alguien, que piensen que tienes algún tipo de trauma que te impide comprometerte o que te digan que no entienden cómo es que tú, con las características que tienes, estés SOLA.

Y digo sola y no soltera, porque hemos aprendido a considerarlos como sinónimos. Según la RAE, la soledad sería: a) Carencia voluntaria o involuntaria de compañía, b) Lugar desierto o tierra no habitada, c) Pesar y melancolía que se sienten por la ausencia, muerte o pérdida de alguien o de algo. Como ves, en ninguna de estas definiciones aparece que soledad se relacione con soltería. Pero estamos acostumbradas a

pensar que las personas solteras están solas, o muchas veces nos hemos sentido solas porque no tenemos pareja. Y eso tiene mucho que ver con el mito de la media naranja, con la idea de que siempre sentiremos que nos falta algo si no estamos en pareja. Y sí, estar en pareja puede ser una experiencia hermosa (cuando tienes una buena relación), pero no porque no lo estés te tienes que sentir sola. Por el contrario, te puedo contar desde mi experiencia que una también se puede sentir muy sola estando en pareja, e incluso esa sensación de soledad puede ser más intensa, porque se supone que no deberías sentirte así, pues si estás en una relación nunca más deberías experimentar esa soledad.

Uno de los argumentos de la anarquía relacional de la que te hablé antes, y que tiene mucho sentido para mí, es que no hay relaciones que en sí misma sean más valiosas y relevantes que otras. No porque estés pololeando tu pareja debe ser más importante que tus amig@s, ni vas a recibir necesariamente más amor y entendimiento de parte de ella que de tus amistades o familiares.

Somos personas completas desde que nacemos. También somos seres sociales y necesitamos vincularnos y sentir el afecto y cuidado de otr@s, pero eso no significa que necesitemos sí o sí una pareja para sentirnos «realmente» amadas. Eso también es parte de una construcción cultural y por tanto es posible repensarla y transformarla. Con nuestra familia, nuestros amig@s o nuestras comunidades podemos generar vínculos de inmenso amor y apoyo.

Cuando era niña escuchaba que la pareja debía ser más importante que los amig@s. Por eso hubo veces en que elegí alejarme de mis amig@s para estar más cerca de mis parejas, pero hoy cuestiono totalmente esa idea. No es que nuestras parejas no tengan que ser importantes, es que no tienen por qué ser lo más importante.

En este momento de mi vida, he reivindicado totalmente el valor que para mí tiene la amistad. Soy afortunada, tengo muchas amigas, muy distintas entre ellas, y las amo a todas infinitamente. Hemos estado juntas en los momentos importantes de nuestras historias. En los hermosos, como el nacimiento de sus hij@s, y en los tristes, como la muerte de los padres o las separaciones. Y, de verdad, hoy jamás cambiaría a mis amigas por una pareja, porque lo que necesitamos es contar con vínculos recíprocos y amorosos, y eso no está limitado

únicamente a esa clase de amor. Y porque si alguien me pide que deje de lado a mis amistades, no es una persona con quien quiera estar.

Con esto te invito a que cuestionemos la necesidad de estar en pareja para ser felices, y que solo cuando tengamos una, nuestras vidas tendrán sentido. Comúnmente estar soltera no es visto como un estado valioso en sí mismo, y es concebido como una fase de transición hasta que dejemos de estarlo. Y ese es un error: nuestras vidas valen en sí mismas, independiente de si estamos solteras o emparejadas. Creer lo contrario es darle poder a algo que no controlamos. No depende solo de nosotras estar en pareja, y que no lo estemos tampoco dice nada sobre el tipo de personas que somos y sobre nuestro valor. Tampoco tenemos que explicar por qué estamos solteras. No es algo que merezca una justificación, ¿o acaso a alguien que pololea le preguntan por qué está pololeando? Si estás soltera no eres fracasada, poca cosa, inmadura o descomprometida. Y por supuesto que puedes elegir estar soltera, ya sea para siempre o por algún tiempo.

En el sexto estudio que hicimos en el colectivo La Rebelión del Cuerpo en 2019 sobre amor romántico, de las más de dos mil ochocientas mujeres que respondieron, un cuarenta y cuatro por ciento dijo que se había mantenido en una relación insatisfactoria por temor a estar sola. Eso quiere decir que probablemente casi la mitad de las mujeres que lean este libro lo ha hecho alguna vez, y también demuestra que las relaciones de pareja no siempre van a entregarnos la satisfacción y completitud que nos muestra el mito de la media naranja.

Está bien no estar en pareja. Si no lo estás, no hay nada malo en ti; y si lo estás, no eres más valiosa o exitosa que quienes permanecen solteras. Estar en pareja debe ser una elección y no una condición para ser felices, porque si lo consideramos como un requisito para sentirnos contentas con nosotras mismas y con nuestras vidas, es probable que elijamos mal, porque lo haremos desde los mandatos, desde la necesidad, y no desde el deseo y la claridad. Y corremos el riesgo de entrar en una relación para no sentirnos solas, para estar con «alguien», y no porque sinceramente pensemos que en realidad esa otra persona puede ser una buena compañía para nosotras. Como ya he dicho, estar en pareja puede ser una experiencia bella y nutritiva,

pero no es una obligación, no nos va a salvar la vida ni necesariamente a hacer más felices.

Es mejor «estar SOLTERA que mal acompañada», y acá cambio el dicho original, porque como ya hemos visto, soltera y sola no son lo mismo. Existen muchos otros caminos vitales más allá de una vida en pareja. Si quieres, puedes dedicarte a tu trabajo o estudio, a una causa que te mueva. Si tienes la posibilidad, puedes viajar, puedes vivir y envejecer en comunidad con tus amig@s o tu familia, puedes vivir sola, o lo que sea que para ti tenga sentido. Tus planes pueden o no incluir una pareja, y eso no te va a hacer una mujer más o menos completa, realizada o feliz.

Estar en pareja debe ser una elección y no una obligación más que cumplir.

III

NO MÁS PRINCESAS RESCATADAS

¿Te ha pasado alguna vez que te gusta alguien, pero sientes que por ser mujer no puedes acercarte como quisieras o mostrar tu interés? Cuando yo era chica y recién empezaba a ir a fiestas, me tenía que quedar parada esperando a que me sacaran a bailar. Por supuesto era una lata, porque si nadie lo hacía, me quedaba ahí, de lo más arreglada sintiéndome miserable, pero tratando de verme *cool* para que nadie se diera cuenta de lo mal que me sentía. Y peor era a la mañana siguiente, cuando me preguntaban con cuántos había bailado, porque si no me habían sacado a bailar me sentía pésimo; pero si había bailado, tampoco sabía cuál era el número aceptable para no tener que considerarme una *looser* en el mercado amoroso.

En esa época, en las fiestas también podía bailar con mis amigas, pero debo reconocer que en ese momento lo sentía como un premio de consuelo a que nadie se hubiera interesado en mí; y si bien me hacía sentir menos patética que cuando me quedaba parada mirando, no era algo que sinceramente disfrutara: era simplemente lo que podía hacer mientras esperaba a que me sacaran a bailar. Y en realidad muchos de esos bailes en grupo eran para mí, más que una diversión en sí misma, una forma aceptable de coquetear a los hombres que miraban, para incentivarlos a que se interesaran. ¿Pero invitarlos a bailar yo? Jamás. Al menos en mi adolescencia eso era cuestionado. No era de «señoritas», esas cosas las hacían las «sueltas».

Si bien la dinámica ha ido cambiando, todavía no es del todo aceptable que las mujeres seamos quienes tomemos la iniciativa respecto a la conquista o nuestras vidas amorosas. Una frase que odio profundamente es la de «tirar anillo», que se refiere a cuando un hombre pide matrimonio. Para mí es como si él, desde el Olimpo, le lanzara a su pareja la dichosa joya que tanto estaba esperando.

¿Por qué no podemos nosotras invitar? ¿Por qué no podemos

nosotras pedir pololeo? ¿Por qué no podemos proponer matrimonio? Es como si hacerlo nos convirtiera en mujeres desesperadas y arrastradas, o que mostrar nuestro interés desincentivaría el de la otra persona. Hay una canción antigua de Ricardo Arjona (que por cierto me parece uno de los mejores representantes musicales del modelo de amor romántico) que dice:

> «Dime que no
> Me tendrás pensando todo el día en ti
> Planeando la estrategia para un sí.
> Dime que no,
> Y lánzame un sí camuflajeado
> Clávame una duda
> Y me quedaré a tu lado.»

Me parece que es muy revelador para estos temas analizar las expresiones de la cultura popular, porque a través de ellas se van configurando y replicando las normas y expectativas que guían nuestras conductas, y estudiarlas nos enseña mucho sobre cómo es nuestra sociedad. En este caso vemos cómo un «trovador romántico» nos dice que lo mejor que podemos hacer para mantener el interés del otro es no mostrar el nuestro. Lo interesante es que si bien tod@s vivimos en una cultura en la que pareciera que el que se engancha pierde, la regla de hacerse la indiferente corre más para las mujeres que para los hombres.

Nunca en mi vida he escuchado a un hombre que diga que se va a «hacer el difícil» para que la persona que le gusta no piense mal de él. Por el contrario, muchas mujeres dejamos de tomar la iniciativa para evitar que un hombre se haga una mala opinión de nosotras. Todo esto es injusto. Lo es porque quedamos en la posición de objetos de conquista y no de sujetas que también tenemos derecho a manifestar nuestro interés y actuar cuando nos gusta alguien. Y esta es otra parte del problema del modelo de amor romántico que mantiene y promueve los estereotipos y las desigualdades de género.

Los estereotipos de género corresponden a las ideas fijas, estructuradas y aceptadas socialmente respecto de cómo debieran ser, actuar y expresarse hombres y mujeres. El problema es que se trata de ideas estáticas, simplificadas y generalizadas de las características de

las personas y grupos; y muchas veces limitamos nuestro pensar, actuar y sentir basados en estos estereotipos que nos dicen cómo debiéramos comportarnos en función de nuestro género. Esos estereotipos al mismo tiempo permiten sostener las desigualdades, ya que atribuyen a hombres y mujeres características que no son consideradas socialmente iguales de valiosas y reconocidas, y posicionan a las mujeres en roles subordinados y con menos libertades.

Tradicionalmente se asume que los hombres deben tener un rol activo en la conquista, y que las mujeres debemos dejarnos conquistar, o bien podemos mostrar nuestro interés, pero de una forma que no se nos note mucho. El hombre te debe invitar, ir a buscarte y pagar la cuenta. Debe mostrarse seguro, activo y protector. Las mujeres debemos vernos dulces, delicadas y discretas. No debemos decir muchos garabatos ni comer o tomar demasiado en una cita, pero sobre todo debemos «hacernos respetar», lo que implica no manifestar nuestros deseos ni mostrarnos sexualmente disponibles. Sobre la base de todos estos estereotipos, nos han enseñado que «todos los hombres quieren lo mismo», que no debes dejar que se aprovechen de ti, y que si les das «lo que quieren», se van a aburrir y te van a dejar. Y si bien hay hombres que siguen pensando así, también hay otros que no. Ahí la pregunta es: ¿con qué tipo de personas te quieres relacionar? ¿Te interesa tener de pareja a alguien que le incomode que seas una mujer deseante y activa, o que crea que las mujeres que toman la iniciativa son «sueltas»? O peor, que piense que no merecemos respeto por el solo hecho de ser mujeres, y que es nuestro deber «hacernos» respetar, asumiendo, además, que hacer caso a nuestro deseo sexual es faltarnos el respeto.

Una vez en una charla una chica me preguntó cómo se hacía para que en una cita le pudiéramos transmitir al otro de forma suave y poco confrontacional que no nos acomodaba el modelo de amor romántico. Mi respuesta fue: «¿Por qué siempre tenemos que ser suaves y poco confrontacionales? ¿Por qué queremos seguir evitando ser directas y claras?». Creo que es porque nos han educado para ser así, porque la molestia y el enojo femeninos son interpretados como señales de desequilibrio e histeria, porque nos han educado para siempre agradar a l@s otr@s, y porque hemos aprendido a que parte de nuestro valor

como personas está determinado por cuánto le gustamos al resto.

Dejemos de esconder nuestras opiniones, dejemos de suavizarnos. Permitámonos mostrarnos tal y como somos. Y si es necesario, enojémonos, seamos claras y directas. Dejemos de tenerle miedo a eso. Si le atraemos a alguien, que sea por la persona que realmente somos, no porque le gusta quien se supone que debemos ser. Hacernos pasar por alguien más para gustarle a un otro puede durarnos un rato, pero a la larga es agotador hacer un papel que no nos calza, porque es transgredirnos y porque merecemos y tenemos el derecho a ser amadas tal cual somos.

Una vez me dijeron que no hablara de mis éxitos profesionales o que no me mostrara tan independiente porque eso asustaba a los hombres, porque ellos necesitaban sentirse protectores y cuidadores. Además de parecerme un comentario muy machista, considero que si un hombre se siente intimidado conmigo, no es el tipo de persona con la que quiero estar. Por supuesto que me gusta que me regaloneen, que me traten con dulzura y que me cuiden cuando lo necesito, ¡quién no!, pero no soy una princesa desvalida que necesita ser rescatada. Quiero un compañero que me vea como un par, igual de hábil y capaz de tomar la iniciativa y las riendas de su vida, y que eso lo valore, no que lo haga sentirse menoscabado.

Cuando asumimos el rol de princesas que requieren ser rescatadas, mantenemos las relaciones asimétricas. Porque nuestro poder queda a merced de otro que viene a salvarnos. No digo que no necesitemos a nadie, porque nadie se salva solo. Nos necesitamos, somos seres interdependientes, pero eso no quiere decir que requerimos de una pareja para que nuestras vidas se solucionen ni que debemos fingir ser más frágiles de lo que realmente somos para que alguien quiera estar con nosotras.

Yo ya no quiero ser una princesa que espera a su príncipe. Quiero expresar mi derecho a elegir y no solo a ser a ser elegida. Y quizás eso no le parezca atractivo a quien me gusta. Puede ser frustrante, me puede doler mi ego, me puede dar pena, pero también está bien. No tengo por qué gustarle a todo el mundo, y tampoco estoy dispuesta a fingir ser quien no soy para agradar.

¿Por qué tendríamos que gustarle a todo el mundo si a nosotras

tampoco nos interesan sexoafectivamente todas las personas? Seguramente te ha pasado que alguien te cae muy bien y te parece simpátic@ e interesante, pero no te atrae como pareja. Eso no quiere decir que no sea una persona valiosa, solo significa que no te atrae en esos términos. Bueno, lo mismo ocurre para el otro lado.

Es imposible que les gustemos a todos. Y es imposible que todas las personas nos vean con intenciones sexoafectivas, y eso está bien. No somos perritos golden retriver que todo el mundo ama y desea abrazar. No busquemos eso, nuestro valor no está puesto en cuántas personas están interesadas en nosotr@s. Pero como nos han enseñado lo contrario, muchas veces, para gustar, hacemos cosas que llegan a ser absurdas. Cambiamos nuestras formas de vestir, inventamos que nos gustan grupos de música que ni conocemos o cambiamos nuestras actividades para encajar y ser más deseables para la persona que nos gusta.

Eso obviamente lo sabe el mercado. Hay toda una industria que nos hace creer que si consumimos ciertos productos, vamos a ser más deseables o atractivas. Empresas que te venden la idea de invertir en ti para poder gustarles a otros, cuyos eslóganes de falso empoderamiento femenino no nos ayudan a cuestionar el sistema, sino que nos hacen gastar dinero para cambiarnos a nosotras mismas y así encajar mejor en ellos.

Con la idea de que hay ciertos cuerpos y personas dignos de ser amados, muchas veces estamos dispuestas a modificarnos en función de ser más atractivas o «encontrar el amor». Dejar de comer, ponernos ropas incómodas pero *sexys* o depilarnos en zonas MUY dolorosas son algunas de las cosas que hacemos para gustar a otros. Y no quiere decir que yo no haga varias de estas cosas, o que estemos obligadas a dejar de hacerlas. Lo importante es que visibilicemos que estos requisitos provienen de estándares culturales impuestos y de una industria que se beneficia de ellos; que no son una exigencia «natural» para ser atractivas. Es lo que nos han enseñado que hay que hacer, pero no estamos obligadas a seguir esos cánones para convertirnos en mujeres deseables.

Tenemos derecho a que nos quieran por quienes somos, a no tener que fingir ser distintas para parecer atractivas. Tenemos derecho a

elegir y no solo a ser las elegidas. Tampoco estamos obligadas a interesarnos en aquellos que nos muestran interés ni tenemos que sentirnos agradecidas por eso.

En general es halagador y nos hace sentir bien saber que le gustamos a alguien, pero eso no nos obliga a sentir lo mismo. La idea de que cuando no nos gusta un hombre que se interesa en nosotras lo estamos mandando a la *friendzone*[10] no es más que una explicación y un dicho machista para esconder la frustración que él siente frente al rechazo. No les gustamos a todas las personas y, como ya hemos dicho, es obvio que tampoco nos gustan todas, y eso es independiente de lo amables, galantes y simpáticas que puedan ser. No debemos sexo a cambio de buenos tratos, no tenemos que decirle que sí a alguien solo para evitarle la frustración de un «no quiero, no me gustas». No tenemos que sentirnos avergonzadas por decir que no ni por haber sido buena onda y que la otra persona lo haya interpretado como una señal de que queremos «algo más».

Lo interesante de la idea de «mandar a la *friendzone*» es que la otra persona supone de antemano que ambos no se ubicaban en una zona de amistad, sino en una de galantería y posibilidades sexoafectivas. Nuevamente volvemos a las jerarquías relacionales de las que hemos conversado antes. La amistad no es un castigo, no es menos valiosa que un vínculo de pareja. Y sí, puede ser frustrante sentirse no correspondido, pero no por eso estamos obligadas a retribuir el interés.

Como hemos visto, lamentablemente en esta cultura no es tan fácil salir bien paradas, porque si muestras abiertamente tu interés te consideran «fácil», pero si dices que no, te hacen sentir mal porque los *friendzoneaste*, pese a lo buena onda que fueron contigo. Y entre medio de estas alternativas aparece la idea de que cuando decimos que no es porque en realidad queremos decir sí. Porque como se supone que no podemos ser directas en expresar lo que deseamos, aparece el imaginario de que las mujeres hablamos al revés y NO significa SÍ.

Vuelvo a la canción de Arjona: «Dime que no, pero lánzame un sí camuflajeado». Creer esto es peligroso porque sostiene la cultura de la violación. Cuando hablo de «cultura de la violación» me refiero a todas las creencias y prácticas patriarcales que permiten, minimizan o normalizan la violencia sexual hacia las mujeres. Por ejemplo, culpar a

una víctima por cómo andaba vestida, porque estaba sola o por cuánto había tomado; asumir que los instintos sexuales de los hombres no son controlables o pensar que las mujeres, cuando dicen que no, en realidad están diciendo que sí.

Por eso es fundamental que tod@s tengamos claro que NO ES NO. No quiere decir «sí, pero más rato». No significa «sí, pero cuando estemos sol@s». No significa «insiste un poco más y te digo que sí». NO ES NO, y es necesario que todas las personas, independiente de nuestro género, lo tengamos claro.

Si bien hemos sido educadas teniendo en cuenta que por ser mujeres debemos asumir ciertos roles en torno a la conquista, es importante que nos demos la posibilidad de cuestionarlos y reflexionar sobre las implicancias que tienen en las formas en que nos percibimos a nosotras mismas y en las formas en que nos relacionamos con los otr@s. No tenemos por qué asumir el rol de doncellas desvalidas, no tenemos por qué esperar que nos elijan ni tampoco es necesario que le gustemos a todo el mundo. Podemos elegir, mostrar nuestro interés y tomar la iniciativa. Como también podemos decir que sí y que no, con el mismo derecho, claridad y libertad.

IV

EL AMOR NO TODO LO PUEDE

¿Qué estamos dispuestas a hacer cuando a nuestra pareja la percibimos como lo que nos completa y da sentido a nuestras vidas?

Nos enseñaron que el amor de pareja nos salva, que por estar en ella seremos felices, que estar enamoradas y en una relación nos va a entregar una compañía y satisfacciones que nadie más nos dará. Y si entendemos el amor así, es obvio que estaremos dispuestas a poner todo de nuestra parte para que la relación funcione.

Recuerdo uno de mis primeros pololeos, fue una relación tormentosa y psicológicamente violenta. Como todas las relaciones abusivas, partió con un príncipe azul que de a poco se fue transformando, a medida que yo no era la persona que él esperaba. Él sentía que yo lo había traicionado profundamente porque en la playa me había gustado un argentino con quien por unos días anduvimos tomados de la mano (no fue más que eso), y que necesitaba castigarme y hacerme ver el daño que le había causado. Y si bien hubo deslealtad en lo que hice, ya que no era parte de nuestros acuerdos, las consecuencias que eso tuvo para mí y para la relación fueron violentas y desproporcionadas. Sin embargo, solo pude ver esto cuando terminamos.

Cada vez que escuchábamos música y salía una canción de rock argentino, él se acordaba de lo que había pasado, se enojaba y no me hablaba. Cada vez que en la tele mostraban una infidelidad, pasaba lo mismo. Cuando podía, coqueteaba con otras mujeres delante mío para hacerme sentir mal y demostrarme que era un ser atractivo para otras personas. También me puso el gorro, otras veces me insultó y me hacía saber constantemente que nadie iba a ser tan bueno como él; que me quería tal como era y me había perdonado y aceptado muchas cosas. Y yo seguía ahí porque sentía que me lo merecía por cómo había sido con él, porque cuando no peleábamos lo pasábamos muy bien, porque

pensaba que el amor era más fuerte y creía que si nos amábamos «de verdad», podíamos superar todos esos problemas.

Pero el amor no es así, el amor no lo puede todo. No puede con los malos tratos, no puede con las humillaciones, no puede con diferencias irreconciliables. Amar a la otra persona no basta para sostener una relación, y está bien que así sea. Incluso en contextos menos trágicos, el amor tampoco nos va a asegurar que tengamos una relación «exitosa». No porque lo demos todo por la relación, eso hará que se sostenga en el tiempo y que ambos se sientan satisfech@s. Pero en general lo que escuchamos sobre amor y las relaciones de pareja es lo contrario.

Existe lo que divers@s autor@s llaman los «mitos del amor romántico». Estos mitos son creencias socialmente compartidas respecto de lo que implica amar. Son presentados de forma extrema y poco flexible, de manera que los entendemos y vivimos como verdaderos[11] e influyen en lo que esperamos de una relación de pareja. Una fundación española, llamada Fundación Mujeres[12], estudió estos mitos y los reunió en cuatro grandes grupos: el amor verdadero predestinado; el amor es posesión y exclusividad; el amor es lo más importante y requiere entrega total, y el amor todo lo puede. Para este capítulo me gustaría que reflexionáramos sobre el último.

El mito de que «el amor todo lo puede» corresponde a las creencias de las que hablamos antes, como la idea de que una persona puede cambiar por amor, que este es omnipotente, que los conflictos, sin importar la gravedad que puedan tener, son normales, que los polos opuestos se atraen y entienden mejor, que el amor y el maltrato son compatibles (no olvidemos ese horrible dicho de que «el que te quiere te aporrea») y que el amor verdadero lo perdona y aguanta todo[13].

¿Te has sentido identificada con alguna de estas ideas? Yo, con varias, y creo que son la causa de que permaneciera en una relación de maltrato en mi adolescencia. Parece romántico creer que el amor puede superar cualquier cosa, como Crepúsculo o como Diario de una pasión. Pero en realidad no tiene nada de bello ni sano creer que debemos mantenernos en una relación a toda costa porque estamos enamorad@s; pensar que es normal que nos hagan sufrir porque eso significa que le importamos al otr@; creer que nuestro amor es

suficiente para curarle sus heridas y que puede transformarle en una mejor persona. Como dicen por ahí, las mujeres no somos centro de rehabilitación de nadie. Todo eso es cansador, y es transgresor de nuestros propios límites. Es estar dispuestas a sufrir y sacrificarnos en nombre del «amor verdadero», e incluso nos puede llevar a situaciones de violencia extrema.

¿Sabías que en el setenta y cuatro por ciento de los femicidios que se cometieron en Chile el 2020, el asesino de esas mujeres fue una pareja o una expareja[14]? El asesino de esas mujeres fue una pareja o expareja, es decir, cuarenta y tres de los cincuenta y ocho femicidios. Es una cifra que duele porque son personas que se supone que alguna vez «amaron» a sus víctimas, porque en algún momento ellas confiaron en ellos, porque esos hombres las creían de su propiedad y por tanto con derecho a maltratarlas y asesinarlas si no hacían lo que ellos deseaban o si no estaban juntos. Es una cifra dolorosa porque nos muestra que el amor romántico sigue perpetuando el maltrato y la violencia machista.

Cuando aprendemos a asociar el amor con el sufrimiento no es más difícil problematizar que estamos en una relación peligrosa y violenta. Y con esto no quiero echarles la culpa a las mujeres por no darse cuenta ni por no poder salir de contextos de violencia, porque la culpa JAMÁS y en NINGÚN CASO es de la víctima. Con esto quiero visibilizar que el modelo de amor romántico es peligroso porque normaliza la violencia en las relaciones de pareja.

El amor no es proporcional al sufrimiento. No porque suframos más, quiere decir que amamos más a nuestras parejas. En general, en el cine, la literatura y la música, se nos muestran amores imposibles, como si el amor fuera más valioso mientras más duele y más dificultades tenga que pasar. Y no es así. Amar y sufrir no van de la mano. No deben ir de la mano.

Si una relación te está generando más tristezas que alegrías, creo que tiene sentido revisarla. Por supuesto que ninguna relación es perfecta y hay momentos difíciles, pero si se basa en tener que estar superando problemas todo el tiempo, probablemente sea una buena oportunidad para replantearla.

Comencemos a dar valor a las relaciones que no nos pesan, que no

tenemos que arrastrarlas para que salgan a flote; a las relaciones que se llevan de forma armoniosa y en paz. Me niego a la idea de que el amor duela, quiero que mis relaciones valgan las risas y no las penas.

V

PODEMOS AMAR SIN TENER QUE ENTREGARLO TODO

«Por ti mi vida empeño por un momento de verte sonreír, por ti mi alma vendo a cambio del tiempo que necesites para ser feliz.»

ELLA BAILA SOLA, *Por ti*

«Todo lo que tú me pidas. Cuando tú me digas, cuando, cuando tú me digas. Mi, *baby*, quiero que seas mía.»

PRINCESA ALBA, *Convéncete*

«Por ti me he convertido en una cosa que no hace otra cosa más que amarte.»

SHAKIRA, *Ciega, sordomuda*

Al contrario de lo que plantea el mito de que «el amor es lo más importante y requiere entrega total», tampoco debiera implicar sacrificios extremos de nuestra parte. Este mito corresponde a todas las creencias culturales que nos dicen que la pareja debe ser el centro de nuestra existencia, que estar en pareja nos va a dar felicidad, que amar requiere que nos entreguemos totalmente, nos fusionemos con la otra persona y que si amamos debemos renunciar a nuestra intimidad y a nuestros espacios individuales[15].

La pareja, como cualquier relación humana estrecha, requiere que todas las personas involucradas trancen cosas, prioricen a veces al otr@, negocien y hagan concesiones. Y eso está bien y es necesario para que no sean vínculos individualistas y utilitarios. Sin embargo,

eso es muy distinto a pensar que si amo debo entregarme por completo al otr@ y a la relación.

En los resultados de la misma encuesta que hicimos en La Rebelión del Cuerpo, y que te presenté antes, cincuenta y ocho por ciento de las participantes dijo que «por amor» habían aceptado o hecho cosas que atentaban contra ellas mismas. Y este es otro de los problemas que tiene el modelo de amor romántico, que nos dice que cuando amamos tenemos que dar todo de nosotras, y esto obviamente es peligroso.

A medida que vamos analizando los mitos del amor romántico, te puedes dar cuenta de cómo se van nutriendo mutuamente para que pensemos que si amamos debemos diluirnos en nuestras relaciones; para que vayamos descuidando otros vínculos; para que creamos que amar implica olvidarnos de nosotras mismas. Esto no ocurre de igual forma entre hombres y mujeres. Como ya señalamos, nos han educado para que el amor y las relaciones de pareja sean más importantes para nosotras que para ellos.

Muchas veces, apelando a nuestra supuesta «naturaleza femenina», se asume que nosotras somos esencialmente más emocionales, preocupadas de los vínculos, empáticas y afectivas; y que los hombres son más orientados a la acción y a lo racional. Sin embargo, esto en gran medida tiene que ver con la educación que hemos recibido. Desde pequeñ@s nos forman de manera distinta según nuestros géneros. Desde cómo nos visten, los juguetes que nos regalan y las cosas que nos permiten hacer. Todo esto obviamente impacta en las capacidades y ámbitos de la personalidad que vamos desarrollando. Por ejemplo, si a los hombres no se les permite llorar, es esperable que con el tiempo se vayan desconectando de lo que sienten; y si a las mujeres desde niñas nos regalan muñecas; es entendible que vayamos aprendiendo a cuidar de otr@s.

¿Has escuchado alguna vez que las diferencias en nuestras formas de actuar tienen que ver con que hay un cerebro masculino y otro femenino? Bueno, ese es otro argumento común para justificar las desigualdades de género. Pero existe una neurocientífica, Daphna Joel, que junto con su equipo cuestionó esta idea. A partir de los resultados de sus investigaciones, se dio cuenta de que en realidad esto no es así. Nuestras estructuras cerebrales funcionan como mosaicos que incluyen

tanto características que se consideran estereotípicamente masculinas como femeninas. Y, por lo tanto, el cerebro masculino, en la gran mayoría de los casos, no es diferente del cerebro femenino. Si quieres saber sobre neurobiología y género puedes buscar su charla TED16 o leer su libro17, ambos son muy interesantes.

Entonces, como podemos ver, muchas de las diferencias en nuestras formas de actuar y sentir no se deben a que las mujeres seamos biológica y anatómicamente distintas a los hombres, sino a que estas diferencias se relacionan con la cultura. Y como a nosotras tradicionalmente nos han enseñado que nuestros roles más importantes son los de madres y esposas, esta idea ha influido en que comúnmente estemos más dispuestas a hacer entregas y concesiones en nombre del amor.

Por ejemplo, es más común que sean las mujeres quienes posterguen su vida profesional para cuidar a los hij@s o para acompañar a sus parejas en traslados laborales o de estudios. Y si bien esto también se relaciona con la desigualdad de los sueldos, muchas veces se entiende como algo que como mujeres debemos estar dispuestas a hacer. Y aunque no hay nada de malo en que una mujer quiera dedicarse a la crianza, ya que es un tremendo y valioso trabajo, esto se vuelve problemático e injusto cuando se asume que es nuestro rol y no hay espacio de negociación dentro de la pareja.

Coral Herrera es una comunicadora y feminista española que se ha dedicado a estudiar el impacto del amor romántico en la vida de las mujeres. En uno de sus textos plantea que nosotras actualmente nos debatimos entre los valores románticos tradicionales y nuestros deseos de tener relaciones igualitarias y basadas en la libertad; y que si bien hoy somos más independientes, aún no nos hemos liberado del poder que ejerce sobre nosotras la mitología amorosa18. Esto tiene sentido para mí, ya que desde mi experiencia personal y profesional he visto que, aunque nos sentimos más libres y empoderadas en distintos ámbitos, el tema de pareja sigue siendo un asunto que muchas veces nos complica y en el que quedamos entrampadas. Muchas sufren por no estar en pareja a una determinada edad y sienten que están fracasando o que tienen «algo» malo. Otras se dan cuenta de que han aguantado más de lo debido en nombre del amor, y también muchas

sienten que, pese a desear que sea distinto, terminan convirtiendo a sus parejas en el centro de sus vidas.

¿Te acuerdas de la película La Sirenita? En ella Ariel, perdidamente enamorada de Eric (a quien en realidad conoce bien poco como para enamorarse así), hace un trueque con la bruja Úrsula, a quien le entrega su voz a cambio de que la convierta en humana para así poder conquistar al príncipe. Me parece que este es un excelente ejemplo del mito de la entrega total. Ella está dispuesta a darlo y perderlo todo por él, a transformar su esencia de sirena e incluso, en nombre del amor, a perder su capacidad de expresarse. Afortunadamente para ella, las cosas salen bien. Se casan y (obvio) son felices para siempre.

Pero en la realidad las cosas no funcionan así. Entregarte completamente no te va a asegurar el amor de nadie. De hecho, en la historia original (porque la película es una adaptación), la sirenita nunca es reconocida por el príncipe como quien lo salvó y termina convertida en espuma de mar. Creo que esa es la versión de la historia que nos debieran enseñar: cuando entregamos todo en nombre del amor, corremos el riesgo de diluirnos y perdernos.

Nuestros vínculos sexoafectivos son importantes para nosotras. Queremos a la otra persona y deseamos estar cerca de ella. Y eso es propio de las relaciones de apego. Sin embargo, no por eso tenemos que convertir a nuestra pareja en lo más importante de nuestra vida. Es necesario preocuparnos de las diferentes relaciones que tenemos porque también son valiosas y merecen ser cuidadas y nutridas. Y nuevamente me vuelvo a cuestionar la jerarquía relacional en la que nos han educado y que dice que la pareja debe ser nuestra relación más relevante: ¿por qué debe ser así?, ¿según quién?, ¿qué perdemos o ganamos como mujeres cuando otorgamos a nuestra pareja toda la importancia? Es fundamental que nos hagamos este tipo de preguntas, ya que nos ayudan a cuestionar lo establecido e ir identificando lo que para cada una tiene sentido.

Un tema que aparece seguido en los talleres que hago sobre amor romántico es el de descuidar a los amigos por la pareja. Muchas participantes cuentan que han dejado de lado a sus amistades porque a sus pololos les caían mal y preferían evitar problemas, o que espontáneamente se fueron juntando más con los amig@s de sus

parejas y no con los propios. A algunas les ha pasado que cuando vuelven a retomar contacto y quieren juntarse, les dicen: «Te apuesto que terminaste», y reconocen con vergüenza que ha sido así. Es importante que cuidemos todos los vínculos que nos hacen bien, porque así generamos redes de amor y compañía. Y esto, a su vez, nos permite no temer terminar una relación por miedo a quedarnos solas, y tampoco esperar que nuestras parejas satisfagan todas nuestras necesidades sociales y afectivas.

Otra de las premisas del amor romántico es que nos va a hacer sentir cosas que ningún otro amor y relación nos pueden dar, y por eso muchas veces tenemos expectativas tan altas e irreales. Porque esperamos que nuestra pareja sea todo: confidente, apoyo incondicional, mejor amig@, amante, compañer@, *partner* de copuchas, de deportes, de series, etcétera, etcétera, y todos los etcéteras que le queramos agregar. A partir de la idea de la media naranja, deseamos encontrar en nuestra pareja todo lo que necesitamos. Así soñamos que nunca más nos volveremos a sentir solas. Y eso es imposible, demandante e injusto. No podemos pretender que una sola persona sea todo para nosotras, como tampoco debiéramos pretender serlo todo para nuestras parejas. Eso es poner mucha presión sobre nosotras mismas y sobre nuestros vínculos. Además, genera mucha frustración, porque no existe una persona que sea perfecta, que calce en su totalidad con nosotras y que pueda darnos absolutamente todo lo que requerimos.

Cuando me separé lo pasé muy mal y estuve muy triste durante bastante tiempo. Pero ¿sabes quiénes me ayudaron a transitar ese momento? Mis amig@s y mi familia. Siempre supe que tenía su apoyo. Me sacaron de la cama varias veces y me llevaron a pasear (carretear, en realidad), me ayudaron a buscar casa, luego con la mudanza. Recuerdo que me mandaban mensajes todos los días, me invitaban a almorzar con sus familias, me enviaban memes, me cuidaban cuando me enfermaba (porque cuando estás triste, pucha que te bajan las defensas). Me emociono cuando escribo esto, porque sé que hubiese sido mucho más duro si no hubieran estado. Y agradezco inmensamente que sean parte de mi vida. Pero creo que me hubiese costado pedirles compañía y ayuda si hubiese estado previamente

alejada de ell@s. Pero no siempre fue así, también hubo momentos en mi vida en que privilegiaba los carretes de mis pololos por sobre los míos, e incluso una vez estuve un par de años distanciada de una de mis mejores amigas (por suerte nos reconciliamos) por culpa de un ex. Y fue recién cuando terminé con él que me di cuenta de que lo había puesto como foco de toda mi existencia, y que por eso también se me había hecho tan difícil salir de esa relación.

Algo que ocurre muchas veces en las relaciones violentas es que la persona agresora fomenta que su pareja se vaya distanciando de su familia y de sus amig@s, por medio de las críticas hacia ell@s y la manipulación, disfrazando todo esto de amor y preocupación. Porque no la quieren compartir con nadie y porque es mucho más fácil controlar a alguien que no cuenta con otras personas que le apoyen y ayuden a darse cuenta de lo que está ocurriendo. Además, en ese tipo de relaciones son comunes las frases del tipo «nadie te quiere», «no le importas a nadie» o «¿qué harías si no estuvieras conmigo?». Todo eso hace que la víctima se sienta aún más insegura y le sea difícil romper ese vínculo.

Por eso, si estás en una relación que consideras abusiva, es importante que actives tus redes de apoyo. No importa si las has descuidado. Es probable que sigan estando ahí, y que si saben lo que te pasa te vayan a ayudar. Y si tienes alguna amiga que crees que está en una relación de ese tipo, habla con ella. Haz que sepa que cuenta contigo y mantente cerca, aunque te evite o incluso te aleje. Es necesario que sienta que estás ahí y que no tenga vergüenza de contarte lo que le está pasando.

Esta es otra más de las razones por las que es bueno cuidar nuestras relaciones familiares, comunitarias y de amistad, porque que nos protegen de vínculos abusivos. Nuestras redes afectivas son importantes y es necesario que las mantengamos y resguardemos, independiente de si estamos o no en pareja. Y así como debiéramos proteger y pedir que respeten nuestros espacios familiares y de amistad, debiéramos hacer lo mismo con los del otr@. Además, mientras nutrimos y desarrollamos vínculos íntimos con distintas personas, también vamos derrumbando la idea de que es necesario estar en pareja para ser felices y sentirnos completas.

Otro de los temas que aparece seguido en los talleres que hago es el de descuidar los espacios personales cuando se está en pareja. Esto también se relaciona con los mitos y creencias asociados al amor romántico. Junto con la idea de que nos completamos cuando estamos en pareja, aparece la expectativa de la fusión. Esto se refiere a que nos han enseñado que el ideal es que nos fusionemos con nuestra pareja, que ojalá no se noten nuestras diferencias, que hagamos todo junt@s, que seamos UNO, cuando en realidad en una relación hay tres entidades: yo, tú y nosotr@s. Cuando solo pasa a ser importante el nosotr@s, comenzamos a postergar nuestros sueños, proyectos, intereses y actividades individuales creyendo que es lo mejor para la relación.

Como señalé antes, es esperable que en una relación que queremos cuidar, estemos dispuestas a tranzar cosas o a hacer concesiones. El problema surge cuando para mantener la relación, tenemos que postergarnos siempre. Es importante conservar nuestros espacios individuales y nuestros gustos personales, porque tienen que ver con la persona que somos. Si constantemente estamos cediendo esos espacios por la relación, es probable que incluso nos pueda costar reconocer quiénes somos si no estamos en pareja.

Otro de los problemas asociados al ideal de la fusión es que nos lleva a pensar que nuestras diferencias con la otra persona son conflictivas y ponen en riesgo el vínculo. Sin embargo, no debemos olvidar que somos personas distintas, con crianzas distintas, historias distintas, gustos y valores distintos, por lo que es esperable que pensemos de forma diferente y no estemos de acuerdo en todo. Eso no tiene por qué ser un problema si sabemos conversar, valorar y respetar nuestras diferencias. Y si estas nos parecen irreconciliables en temas fundamentales para nosotras, también es bueno, y necesario, preguntarnos si creemos que tiene sentido continuar con esa relación.

Por otra parte, pensar que debemos estar fusionad@s hace difícil la expresión y reconocimiento de las diferencias, porque es probable que nos quedemos calladas para evitar
problemas, o bien porque asumimos que la otra persona debe saber siempre qué necesitamos, qué es lo que nos molestó y qué es lo que nos pasa. Cuando respondemos que no nos pasa nada, pero en realidad

sí nos ocurre algo, estamos esperando que el otr@ nos lea la mente, y asumimos que por el hecho de amarnos y conocernos debiera saberlo. Y eso no facilita la resolución de los conflictos. También ocurre algo parecido respecto al «si tengo que pedírtelo, ya no quiero», porque también estamos asumiendo que ambos debiéramos desear lo mismo, y que si la otra persona lo va a hacer por ti deja de ser valioso, ya que debiera haberlo deseado o hecho espontáneamente. Me parece que no es así, que es igualmente, o a veces más valioso, que
tu pareja haga una concesión frente a algo porque sabe que para ti es importante.

Valoremos nuestras diferencias, respetemos que somos personas distintas y asumamos que no por amarnos debemos pensar igual. Ser pareja no significa que debamos actuar, pensar y soñar de la misma manera. Si en una relación nos sentimos incómodas o juzgadas siendo nosotras mismas, probablemente esa no sea la correcta. Cuestionemos la idea de que nuestras parejas deben ser más importantes que todo, incluso que nosotras mismas. Esto no es egoísta, es respetarnos y cuidarnos como individuos. Es reconocer que somos valiosas como personas, más allá de nuestra relación. Amar no debe suponer que nos entreguemos totalmente, porque si hacemos eso nos perdemos. Amar no debe requerir que la otra persona sea el centro de nuestras vidas y nuestra relación más importante. El amor por nuestras parejas no disminuye porque también amemos y dediquemos tiempo a nuestros amig@s, a nuestras familias o a nuestros proyectos personales. Cuestionemos la idea de que darlo todo por el otr@ es una señal de amor.

VI

CUIDAR NUESTROS LÍMITES Y HACERNOS CARGO DE NUESTROS AFECTOS Y RELACIONES

¿Has escuchado hablar de la responsabilidad afectiva? Se trata de un término que se ha ido posicionando hace algún tiempo y cada vez es más común escucharlo, pero del cual considero que aún falta bastante por teorizar e investigar. Este concepto parte de la idea de que las formas en que actuamos tienen consecuencias en las personas con las que nos vinculamos, y que por tanto es importante ser honest@s y empátic@s, para evitar dolores innecesarios en otr@s. Esto no aplica solo a la pareja, sino también a todas las relaciones y, a mi juicio, con nosotras mismas.

Originalmente se trata de un concepto que surgió desde los movimientos poliamorosos, en donde se comenzó a reflexionar sobre cómo relacionarse éticamente con las personas con quienes uno se vincula. Porque al contrario de lo que muchas personas piensan, el poliamor no se trata de andar por la vida teniendo sexo con much@s, sino que es una propuesta alternativa al amor romántico y a las formas de relacionarse que este plantea; y desde ahí propone que con quienes te vincules, lo hagas desde el cuidado y el respeto, y no desde una relación mercantilizada o de conveniencia con las otras personas. Si te interesa saber más de poliamor, te recomiendo que leas el libro *Ética Promiscua*[19], de las autoras Dossie Easton y Janet Hardy, que habla acerca de esto y que es uno de los textos más reconocidos sobre el tema.

Luego el término de responsabilidad afectiva también se fue usando desde el feminismo como parte de la invitación a reformular la manera en que entendemos y vivimos nuestras relaciones sexoafectivas.

Algo que me parece importante distinguir es que la responsabilidad

afectiva no tiene que ver con ser o sentirnos culpables de cómo se siente la otra persona, sino con evitarle sufrimientos innecesarios. Por ejemplo, si tu pareja termina contigo, probablemente eso te va a generar dolor y vas a estar triste durante un tiempo. Y eso no quiere decir que tu ex sea una mala persona o que sea irresponsable afectivamente porque tú estás apenada. Ese sufrimiento es propio de cuando acaba una relación que nos importa, y puede ser más agudo aún si no la deseábamos finalizar. Por lo tanto, tu ex no se puede hacer cargo de ese dolor, ya que no es evitable. Pero, por ejemplo, si la situación hubiese sido distinta y de un día para otro te deja de hablar y te *ghostea*[20], sin responder a tus mensajes ni darte posibilidad de entender qué paso, ahí sí hay poco cuidado, ya que podría haber finalizado la relación de una manera más clara y respetuosa, lo que te habría evitado un mayor dolor.

Por lo tanto, ser responsable afectivamente no significa que tengamos que mantener un vínculo en el que no nos sentimos cómodas para evitar que la otra persona sufra. Nadie te puede exigir eso o acusarte de no ser responsable por el solo hecho de terminar la relación.

La responsabilidad afectiva requiere de honestidad, tanto con una misma como con el otr@. La honestidad tiene que ver con ser rectas, con que haya armonía entre nuestros sentimientos, palabras y hechos; y es crucial para la vida en comunidad porque es lo que nos permite confiar en l@s demás. En el contexto de la responsabilidad afectiva, la claridad respecto de nuestros deseos es fundamental para actuar con honestidad. Y para ser honestas necesitamos aprender a tener conversaciones incómodas. Por ejemplo, si la persona con la que salías te dejó de gustar, es importante poder decírselo. Eso, aunque pueda ser más difícil en el momento, a la larga va a ser tranquilizador.

En relación a la falta de honestidad, algo que sucede bastante es «hacer que te pateen», que ocurre cuando alguien no se atreve a terminar una relación y entonces muestra sostenidamente desinterés, distancia e indiferencia para que la otra persona finalmente sea quien termine el vínculo. Ahí tampoco hay responsabilidad afectiva porque se está llevando al otr@ a tomar la iniciativa de algo que no desea, y porque tampoco se le da la oportunidad de entender qué pasó. Lo que

además puede llevarle a pensar que algo hizo mal o que podría haber hecho las cosas distintas, cuando en realidad la decisión ya estaba tomada y lo que faltaba era la valentía de llevarla a cabo.

También es importante que seamos honestas con nosotras mismas respecto de lo que percibimos del otr@ y de la relación. Si bien es algo que a veces puede resultarnos difícil de reconocer —porque deseamos que el vínculo se mantenga y podemos, además, estar embobadas de amor romántico—, es necesario que seamos sinceras y que nos hagamos caso cuando vemos dentro de la relación «banderitas rojas» que nos indican, por ejemplo, que no nos gustó cómo nos trataron, o que tenemos formas de vivir y de ver la vida que nos parecen incompatibles.

Sin embargo, como hemos sido educadas para desear estar enamoradas y en pareja, muchas veces se nos hace difícil reconocer las señales que nos indican que es mejor no entrar, o bien salir de un vínculo. Es común, como te explicaba antes con los datos de la encuesta de La Rebelión del Cuerpo, que nos mantengamos en relaciones insatisfactorias por miedo a la soledad. Para que esto no ocurra, es necesario que nos cuestionemos la idea de que es mejor estar en pareja que solteras, porque de lo contrario podemos terminar conformándonos con relaciones que no nos hacen sentir bien porque pensamos que es menos malo que estar solteras.

Para esto es también importante que reflexionemos y conozcamos cuales son nuestras expectativas y límites. Acá te dejo algunas preguntas que te pueden ayudar: ¿qué espero de una relación de pareja? ¿Para qué quiero estar en pareja? ¿Qué me gusta y no me gusta de esta persona? ¿Qué valores son para mí importantes de compartir? ¿Qué cosas son intransables para mí? ¿Qué cosas sí puedo estar dispuesta a ceder? ¿Qué tipo de relación quiero tener? ¿Qué no quiero repetir de mis relaciones pasadas? Respecto del modelo de amor romántico: ¿cuáles son mis talones de Aquiles?

Conocernos nos ayuda a tener claridad, y la claridad es lo que nos permite identificar y trazar nuestros propios límites, y es lo que también nos va a ayudar a respetarlos y cuidarnos cuando estemos en un vínculo sexoafectivo. Por supuesto que estos límites y estas expectativas pueden ir variando con el tiempo. Lo que para ti es

importante hoy, tal vez no lo sea más adelante, y está bien. Nos tenemos que dar la libertad para cambiar de opinión y para aceptar que ni nosotras ni los otr@s seguiremos siendo los mismos a lo largo del tiempo. Y esto también es importante, porque de lo contrario podemos aferrarnos a formas de pensar y actuar a las que ya no les vemos sentido, pero que nos da miedo reconocer frente a nosotras mismas o a los demás que han cambiado nuestros puntos de vista, por temor a ser incoherentes e inconsistentes.

Ser responsable afectivamente requiere claridad y honestidad con nosotras mismas y con la persona con la que nos estamos relacionando. Es decir, es importante que transparentemos cuáles son nuestras intenciones y deseos. Si lo quieres pasar bien, sin ninguna proyección, transparéntalo; si quieres un amig@ con ventaja, transparéntalo; si te gustaría que fueran pareja, transparéntalo; si no tienes tan claro lo que quieres, transparéntalo. No importa lo que desees, está bien: es tu deseo. Lo importante es que la otra persona sepa clara e inconfundiblemente qué tipo de vínculo están teniendo. Como dicen por ahí, «no está mal tener sexo sin amor; lo que está mal es fingir amor para tener sexo».

Tampoco creo que apenas una salga con alguien tenga que estar necesariamente hablando de esto. Sobre todo, porque para tener claridad de qué quieres, primero debes conocer a la otra persona y saber cómo es, qué te gusta y qué no de ella. Pero una vez que vas teniendo más claro qué te pasa a ti con el otr@, sí creo importante generar ese tipo de conversaciones, las que muchas veces pueden ser incómodas, porque en nuestra cultura no estamos acostumbrad@s a hablar de estos temas transparentemente y porque está el temor a que la otra persona nos perciba como cuáticas o rollentas (calificativos bastante usados hacia las mujeres). Sin embargo, y para no exponernos nosotras mismas a dolores innecesarios, es mejor sincerar estas cosas cuando comenzamos a salir con alguien. Tú eres la que mejor sabrá en qué momento es oportuno y es importante que te escuches cuando sientas que es un tema del que ya sería bueno conversar.

Es esencial atrevernos a tener conversaciones incómodas, ya sea porque tenemos que comunicar algo que tal vez el otr@ no quiera escuchar, porque, a su vez, nos pueden decir algo que nos desagrade, o

bien porque en ellas surjan diferencias que nos lleven a cuestionarnos el vínculo.

Sin embargo, es necesario tenerlas. Que no las abordemos no significa que esos temas no existan, solo quiere decir que los estamos negando o escondiendo, y a la larga eso también va a impactar en la calidad del vínculo.

Es importante que conversemos sobre nuestras expectativas, que pongamos límites, que transparentemos cómo nos sentimos, que expresemos nuestros temores, que si nos sentimos incómodas, confundidas, inseguras o perdidas respecto de la relación, lo digamos. Eso no nos hace ni intensas ni demandantes ni arrastradas.

Decir lo que quiero y poner mis límites no me convierte en una «tóxica» ni me hace menos *cool*. Al revés, cuando dejamos de expresarnos para que el otr@ no nos perciba así, lo que estamos haciendo nuevamente es transgredirnos, quedarnos calladas para no incomodar, y ponernos en segundo lugar. Sobre todo en contextos heterosexuales, es replicar la idea de que las mujeres no debemos expresar nuestra necesidades para agradar a los hombres.

Dialogar es lo que nos permite conocernos, saber qué piensa y siente el otr@, identificar cómo reacciona y me acoge cuando yo expreso mi sentir. Es lo que me va a permitir tener claridad respecto del vínculo que estamos teniendo y, por tanto, es también lo que me va a permitir elegir si quiero o no mantenerlo.

Un momento que me parece clave para conversar de estos temas es cuando iniciamos una relación, ya que nos permite generar acuerdos, compartir expectativas y poner límites. Es algo que comúnmente no se hace, sobre todo en vínculos más tradicionalmente normados como el pololeo, ya que como tod@s hemos escuchado hablar de este tipo de relación y conocemos gente que pololea, asumimos que lo entendemos de la misma forma. Pero esto no es así, y tiene que ver con reconocer que, aunque nos amemos, somos personas distintas, con historias y educaciones distintas. Tal vez para mí pololear implica que debo conocer a su familia y para el otr@ la familia es parte de los aspectos que quiere tener al margen de su relación. Tal vez para mi pareja implica vernos todos los fines de semana o hablar todos los días, y para mí no. Es por eso que es tan importante conversar sobre estos

asuntos, para poder transparentar nuestras expectativas y eventualmente negociarlas y compartirlas.

La fidelidad también es un tema que debemos abordar cuando iniciamos una relación. Es común que las parejas digan que desean ser fieles, pero ¿qué implica para cada un@ ser fiel? ¿Tiene que ver únicamente con la exclusividad sexual o también con otras cosas? En general, cuando hablamos de fidelidad/infidelidad nos referimos a no tener encuentros sexuales con otras personas, pero personalmente para mí traspasa ese ámbito y se relaciona con la lealtad en otras áreas, como por ejemplo resguardar los secretos e intimidades que tu pareja te ha revelado y viceversa, o con no mentir. ¿Qué significa para ti la fidelidad? Es importante que lo tengas claro y que lo converses.

Respecto de la exclusividad sexual, es necesario que definan si para ustedes, para su vínculo, es o no un requisito fundamental. Y luego viene la siguiente pregunta: ¿qué es para cada un@ la exclusividad sexual? Sobre esto es mejor que no asumamos *a priori* que significa lo mismo para amb@s. ¿Qué vamos a entender por fidelidad sexual?, ¿un beso también lo sería? ¿Andar de la mano? Es importante que tú y tu pareja se hagan todas las preguntas que consideren necesarias para llegar a acuerdos y entenderlo de la misma manera.

Por el contrario, si eligen tener una relación abierta o si quieren tener vínculos poliamorosos, ¿es necesario contar cuando estemos con otras personas? ¿Deseamos conocer al metamor21? ¿Habrá límites respecto de los otros vínculos? ¿Qué haremos cuando sintamos celos?

Las anteriores son solo algunas de las preguntas que podríamos hacernos cuando iniciamos una relación, y nos pueden ayudar a generar acuerdos. También es importante darse la posibilidad de ir revisándolos, o incluso cambiarlos cada cierto tiempo, ya que no vamos a seguir siendo las mismas personas y por lo tanto no vamos a necesitar ni desear siempre lo mismo.

Sobre responsabilidad afectiva hemos hablado de la importancia de la honestidad, de la claridad, y de conversar sobre todos estos temas, por más difícil que pueda resultar. Otro elemento a considerar es la empatía. La empatía tiene que ver con ponernos en el lugar del otr@, y en este caso también tiene que ver con tratar a la otra persona con el mismo cuidado y respeto con que yo quisiera ser tratada. La

honestidad sin empatía puede llevarnos a ser crueles.

Podemos ser sinceras sin la necesidad de generar un dolor extra. A veces los detalles no son necesarios, a veces queremos decir ciertas cosas solo para aliviar nuestras culpas y no consideramos si esa información le va a aportar o servir realmente al otr@. Junto con ser honestas debemos intentar ser empáticas.

Otro elemento que me parece importante de considerar cuando hablamos de responsabilidad afectiva es el respeto por los sentimientos propios y los del resto. No tenemos que afligirnos por cómo nos sentimos, y tampoco podemos hacer sentir mal o criticar al otr@ por ello. En general no podemos controlar nuestros sentimientos, pero sí podemos responsabilizarnos sobre cómo actuamos a raíz de lo que sentimos, y podemos conversar acerca de qué acciones y actitudes nos llevan a sentir de determinada manera, para que en conjunto aprendamos a hacerlo de modo distinto. Es bueno reconocer y aceptar nuestras propias emociones y las del resto y no juzgarlas, pero también es importante hacernos cargo de ellas.

Amar en libertad no tiene por qué significar amar de forma individualista. La invitación a cuestionar el amor romántico es también una invitación a amar de una manera menos egoísta, más colectiva, respetuosa y cuidadosa con las personas con las que nos involucramos, haciéndonos cargo de nosotras mismas, de nuestros deseos y emociones, pero también siendo cuidadosas con los de los otr@s; respetando nuestros propios límites e intentando no transgredir los ajenos. Y por supuesto que es mucho más fácil leer o escribir sobre esto que llevarlo a la práctica, porque en general en las escuelas nos enseñan sobre matemática y biología, pero recibimos poca educación emocional que nos permita reconocer, distinguir nuestros afectos y expresarlos asertivamente.

VII

TE AMO, PERO NO SOY TUYA

«Y estás bajo mi control
Solo yo puedo tocarte
Y puedo ahogarte
En el vértigo del sadismo.»

EL OTRO YO,
No me importa morir

«Mío, ese hombre es mío», sonaban los versos de Paulina Rubio en la disco, y con mis amigas cantábamos con todas nuestra fuerza, casi como un grito de guerra, contra todas nuestras enemigas reales o imaginarias que podrían interponerse entre nosotras y nuestro amor. Aprendimos que el amor y la posesión van de la mano. Que la persona que amamos nos pertenece, que debemos resguardarla y protegerla para que no se aleje o no la alejen de nosotras. Hemos aprendido también que los celos y la posesividad son románticos, porque son una señal de que nos aman y le importamos al otr@.

¿Y por qué podría ser malo esto? Porque los seres humanos somos libres, no le pertenecemos a nadie y nadie nos pertenece. Y si pensamos que el amor es poseer al otr@, entonces nos sentimos con poder sobre la otra persona, porque creemos que podemos disponer de ella y con el derecho de exigirle que haga lo que deseamos en tanto es de nuestra propiedad. Esto implica que la dejamos de percibir como sujeto, y se convierte en un objeto sobre el cual tenemos el derecho a decidir qué debe o no hacer. Y todo esto en nombre del amor.

Si esto ya es lo suficientemente malo, empeora cuando nos damos cuenta de que ese «derecho de propiedad» está atravesado por las desigualdades y mandatos de género. «¿Cómo permites que tu mina haga eso?», he escuchado en conversaciones entre hombres. Me llaman

la atención dos cosas. La primera es «permites», como si ellos tuvieran el derecho de darnos a nosotras permiso para hacer algo. Y lo segundo es lo de «TU mina», como si fuésemos propiedad del otro. Porque además, sobre todo en los círculos más conservadores y de mayor edad, la virilidad está asociada a cuánto dominio y control tiene el hombre sobre su pareja. Un hombre que se respeta no «deja» que «su mujer» haga lo que se le dé la gana.

Recuerdo una vez una conversación en la que participábamos yo, mi pareja de ese momento y otro hombre que habíamos conocido hacía poco. Conversábamos de lo más tranquilos cuando de repente esta persona le dice a mi pololo: «No quiero ofenderte, pero es que la Caro igual está rica». Me dio mucha rabia porque se refirió a mí como si yo no estuviera presente, y porque si alguien se debía o no sentir ofendida era en primer lugar yo. Pero algunos hombres siguen pensando así, que somos propiedad de nuestras parejas y que si a alguien le deben respeto es a ellos y no a ti.

¿Te ha pasado alguna vez que has tenido que decir que estás pololeando para que dejen de jotearte? Pareciera ser que nuestro «no quiero» no vale, y solo es escuchado cuando se le podría estar faltando el respeto a otro varón. También mujeres lesbianas me han contado lo mismo, que cuando dicen que están con sus pololas, se ríen, no las pescan y las siguen joteando.

Y si bien uno desearía que estas fueran cosas del pasado, aún siguen ocurriendo, e incluso en nuestra legislación chilena se mantienen ciertas leyes que podríamos entender que tienen de base la idea de posesión y jefatura de los hombres sobre nosotras. Por ejemplo, si te casas en sociedad conyugal, tú no puedes administrar libremente tus bienes, ya que el marido es el jefe de la sociedad conyugal y como tal los administra[22]. Y solo a partir del año 2020, gracias a la Ley Gabriela, se eliminó como atenuante de un femicidio el arrebato y la obcecación. En palabras fáciles, antes un femicida podía apelar a que se había salido de sí mismo por haber cometido infidelidad la mujer, y eso le permitía disminuir su pena.

Nuestras parejas no nos pertenecen. No nos pertenecen sus tiempos, sus opiniones o sus formas de vincularse con otras personas. Ni tampoco les pertenecemos nosotras a ellas, ni nuestros tiempos,

opiniones ni modos de vincularnos. Nada de eso. Emparejarnos no implica entregar nuestra libertad, pero el amor romántico nos dice lo contrario. Nos plantea que cuando amamos «de verdad» debemos estar dispuestas a abandonar nuestros espacios íntimos, nuestros deseos y proyectos personales, y que tenemos derecho a esperar lo mismo del otro, porque eso es una señal de amor. Porque como hablábamos antes, pareciera que lo individual atentara contra la relación y contra esta fusión y completitud tan idealizadas.

Nadie puede tener control sobre nosotras y sobre nuestros cuerpos, cosa que aún le cuesta bastante entender a esta sociedad, que al menos en Chile ni siquiera nos permite decidir libremente si queremos o no continuar con un embarazo no deseado. Nadie nos puede decir cómo debemos vestir, nadie tiene derecho a pedirnos que entreguemos nuestras contraseñas de teléfono y redes sociales. Nadie puede decidir por nosotras con quién nos podemos juntar, o a qué le debemos dedicar nuestro tiempo. Nadie te puede exigir contestar inmediatamente un WhatsApp ni pedir que mandes tu ubicación, ni controlar lo que subes a tu Instagram. Y, por supuesto, nosotras tampoco podemos exigirlo al otr@.

Recuerdo a una amiga que tenía una pareja que cuando nos juntábamos la whatsappeaba constantemente. Le decía que la extrañaba, que volviera pronto y le pedía que mandara una foto para ver cómo lo estábamos pasando. El mismo tipo en los carretes estaba constantemente pendiente de dónde estaba, y cuando ella se iba al baño estaba muy atento a ver cuánto se demoraba y quiénes tampoco estaban en el lugar en ese momento. Eso no es amor, eso es control disfrazado de gestos románticos.

El control no es romántico ni es una señal de amor: es una forma de violencia. Existen muchas formas de violencia de género, unas más visibles y explícitas, otras más sutiles e invisibles. Si aún no lo conoces, te sugiero que busques en internet el «iceberg de la violencia de género» que propone Amnistía Internacional y que revises cuáles de todas las formas de violencia crees tú que se pueden ver promovidas y justificadas por el modelo de amor romántico.

El control va de la mano del sentimiento de posesión, y la idea de que «el amor es posesión y exclusividad» es otro de los mitos del amor

romántico. Esto quiere decir creer que nuestra pareja nos pertenece, pensar que su amor debe ser exclusivo para nosotr@s, y pensar que los celos son normales y esperables cuando amamos.

Ya hablamos del sentimiento de posesión y cómo este muchas veces nos lleva a ver al otr@ como objeto, a querer controlarlo e incluso a justificar ese control en nombre del amor. Ahora vamos a cuestionar la idea de la exclusividad del amor, tema que para algun@s es bastante tabú y controversial.

Pensar que el amor es exclusivo es creer que no se puede amar a más de una persona al mismo tiempo. Y claro que podemos amar a varias personas a la vez. Acá me estoy refiriendo al amor en términos generales y no solo a lo sexoafectivo. Cuando decimos esto suena obvio, nadie cuestiona el amor a la familia y a los amig@s al mismo tiempo que amamos a la pareja. Pero también debemos reconocer que hay personas que se crean amenazadas en su relación por cualquier vínculo que sientan que les puede quitar protagonismo. Recuerdo la historia del ex de una amiga que sentía celos de su gato y cada vez que podía lo sacaba de la pieza. Y si bien esta historia puede ser un caso extremo, hay personas que viven los otros amores de sus parejas como algo peligroso. Y qué decir entonces de la posibilidad de enamorarse de más de una persona al mismo tiempo.

Si bien esto se sale totalmente de lo que culturalmente nos han enseñado, muchas de las personas que practican el poliamor están enamoradas de tod@s aquellos con quienes tienen vínculos sexoafectivos. ¿Y qué es lo que muchas veces dicen de estas personas? Que son inmaduras, que no se han enamorado de verdad, que si estuvieran realmente enamoradas solo querrían estar con esa persona, que lo que hacen es promiscuo, que no es posible amar a más de una persona a la vez. Y sobre esto me surgen las siguientes contrapreguntas: ¿quién soy yo para decirle al otr@ si está o no «realmente» enamorad@? ¿Con qué criterios puedo decir yo lo que es o no estar enamorad@? Porque los estándares que comúnmente usamos para evaluar las relaciones vienen desde el modelo del amor romántico y, como vimos en el primer capítulo, las formas de entender y vivir el amor son históricas, sociales y culturales.

Soy una convencida de que podemos amar a varias personas a la

vez, tanto en vínculos sexoafectivos como en los que no lo son, y que eso no significa necesariamente que el amor por unos sea en desmedro del amor por otros. Eso es pensar el amor en términos de cantidad: «Si tengo un kilo de amor, lo debo repartir y distribuir entre todas las personas a las que quiero, y mientras más personas hayan, menos le va a tocar a cada una». Pero si pensamos que el amor no es cuantificable, sino que puede ser infinito y variar en sus cualidades, no porque ames a muchas personas a otras les va a tocar menos. Sin embargo, es importante reconocer que los vínculos requieren de tiempo, dedicación y cuidado, y eso sí podría ser (al menos para mí) una limitación para tener varias relaciones sexoafectivas al mismo tiempo. Pero hay personas que sí pueden y les funciona. Que sea difícil para mí no quiere decir que para otr@s no pueda ser una opción válida y valiosa.

Amar a muchas personas al mismo tiempo no significa tampoco que los vínculos puedan ser reemplazables, porque cada uno de nosotr@s es único y especial, y las relaciones que establecemos también lo son. Al menos para mí, lo que hace especial una relación no está determinado por la exclusividad sexual, sino por cómo es la otra persona, cómo soy yo cuando estoy con ella, cómo nos sentimos y el tipo de intimidad y complicidad que creamos.

Si trasladamos esta idea hacia nuestros amig@s o hacia los hij@s, nadie pensaría que si tengo muchas amistades o hij@s, voy a querer menos a las otr@s o que voy a tener relaciones superficiales con tod@s. Nadie le dice a un padre que no puede tener más hij@s porque de lo contrario querrá menos al primero. Entonces, ¿por qué asumimos que esto sí va a ocurrir si nuestra relación sexoafectiva no es exclusiva?

Con esto no quiero tampoco decir que las relaciones abiertas y poliamorosas sean LA solución al amor romántico. Son una forma de amar distinta a las que nos han enseñado, y a algunas personas les va muy bien. Tampoco quiere decir que si quieres cuestionar el amor romántico es un requisito ser poliamorosa o abrir tu relación. No, no es así. También puedes optar por la monogamia si es lo que a ti y a tu pareja les da sentido y consideran que es la mejor manera de vincularse ustedes. A mi juicio (y sé que no todas las personas que estudian este tema coinciden en esto), sí es posible generar vínculos

distintos al amor romántico en relaciones monógamas, como también es posible tener relaciones dañinas en contextos poliamorosos. Cada una de nosotras debe tener la libertad de reflexionar, cuestionar y encontrar la forma de relación que tiene sentido para ella y le parece más sana en este momento de su vida.

Una de las dudas y cuestionamientos más comunes respecto a las relaciones abiertas y poliamorosas es sobre los celos. Qué hacer con ellos y cómo evitarlos. Sin embargo, una relación monógama tampoco nos salva de ellos. Los celos son una reacción emocional que se produce cuando sentimos que se ve amenazado un vínculo que percibimos como propio y que tememos perder.

Los celos, al igual que cualquier emoción, están mediados por la cultura, en la cual, por medio de la socialización, aprendemos qué cosas nos debieran generar celos y cómo debiéramos actuar y reaccionar frente a ellos. ¿Te ha pasado alguna vez cuestionarte a ti misma o a tu pareja por no sentir celos y has dudado del amor que sienten? Esto tiene que ver con que nos enseñan que hay ciertas situaciones y personas que nos debieran poner celosas, y que los celos son indicador de amor.

Las normas y valores culturales influyen en nuestras formas de expresar y sentir los afectos. En relación con esto y con el modelo de amor romántico, hemos aprendido a entender los celos como una consecuencia normal de estar enamoradas, y muchas veces nos parecen románticos. Incluso hay personas a las que les gusta que sus parejas las celen porque eso las hace sentir amadas; o hay quienes piensan que si nos les celan es porque no son importantes para el otr@.

Sentir celos, al igual que cualquier emoción, no es ni malo ni bueno: no existen sentimientos positivos o negativos. La interpretación que hacemos de ellos viene dada por la cultura, por el placer o incomodidad que nos generan y por las consecuencias que tienen las formas en que los expresamos. Los celos están dentro del repertorio de emociones que podemos experimentar y, por lo tanto, forman parte de la afectividad humana; su expresión e interpretación son culturales. Y acá la clave es qué hacemos y cómo reaccionamos cuando nos sentimos celosas.

Desde la psiquiatría se hace una distinción entre los celos «normales» y los celos patológicos, a los que se les llama celotipia. La celotipia es la creencia constante de que te están engañando, aunque no haya razones o evidencias razonables para pensar esto, y puede ser parte de un trastorno delirante. Sin embargo, no debemos olvidar que lo que se considera «normal» o enfermizo también está mediado por las normas y valores de una sociedad, y que muchas cosas que antes se consideraban «normales» o «enfermas» ya no son percibidas de la misma manera. Por ejemplo, la homosexualidad fue considerada una enfermedad hasta 1990. Y tal como te mostraba antes, en Chile se consideraba que una infidelidad y los celos asociados a ella podían ser un atenuante del femicidio. Incluso en el 2016 el diario *La Cuarta* en uno de sus titulares publicó: «El amor y los celos la mataron». Y eso es impresentable. Pensar que los celos pueden justificar el asesinato de una mujer es mantener la idea de que se puede violentar a otr@ en nombre del amor y es una forma de excusar la responsabilidad del femicida.

Por esto es que también es tan necesario que cuestionemos la idea de que la pareja es de nuestra propiedad y que los celos son una justificación de conductas de maltrato. Como veíamos antes, gran parte de los femicidios son cometidos por parejas o exparejas que, por creerse dueños de nosotras, se sienten con el derecho a matarnos si no hacemos lo que desean o si terminamos con ellos. Y esto también tiene que ver con un tema de género, pues si bien hay mujeres que matan hombres, a nivel mundial el año 2017 las mujeres fueron las víctimas en el ochenta y dos por ciento de los casos de homicidios cometidos por parejas íntimas[23].

Hoy los celos son más políticamente incorrectos que antes pero, como decíamos, no son ni malos ni buenos, sino que simplemente existen; y no porque nos parezcan malos van a desaparecen. Lo importante es cómo los expresamos y cómo actuamos cuando los sentimos.

Hay grupos activistas del poliamor que cuestionan mucho los celos y plantean que debemos aspirar a que desaparezcan totalmente. Yo no soy partidaria de esa idea. Lo que me parece razonable es intentar entenderlos y buscar la forma más adecuada de expresarlos y

compartirlos con nuestros vínculos. Es muy distinto hacer una escena de celos, gritar y taimarme porque mi pareja sigue conversando con su ex por redes sociales, que reconocer que eso me hace sentir insegura.

Esther Perel[24] es una terapeuta belga que ha estudiado mucho sobre relaciones de pareja y tiene una forma de comprenderlas que me parece muy interesante porque cuestiona bastante el sentido común[25]. Ella plantea que reconocer los celos es reconocernos frágiles porque quieren decir que la persona nos importa, y que nos sentimos en una situación de competencia y comparación con otr@. Y si bien el sentirlos se relaciona con elementos culturales y con una determinada forma de entender el amor y las relaciones sexoafectivas, es necesario también reconocer que despiertan nuestras vulnerabilidades, nuestros temores a la pérdida, nuestras inseguridades y faltas de autoestima.

Creo que frente a los celos debemos intentar ser amorosas con nosotras mismas y con nuestras parejas, transparentarlos y entenderlos. Podemos preguntarnos: ¿qué gatilló que me sintiera celosa? ¿Qué otras emociones o miedos aparecieron junto a los celos? ¿Qué me ayudaría a sentirme mejor? ¿Cuál sería la mejor forma de comunicarlos?

Entender los celos nos ayuda y reconforta, pero entenderlos no es lo mismo que usarlos para defender un berrinche o para controlar a nuestras parejas y decirles con quiénes pueden hablar y juntarse. Entender los celos no es lo mismo que justificarlos. En una relación podemos conversarlos, pero nadie es responsable de los celos del otr@. Esto, por supuesto, entendido dentro de un contexto en el que ninguno está buscando «sacarle celos» o intencionalmente generarle inseguridad al otr@.

Cuestionémonos la idea de que amar es poseer. Los seres humanos somos libres y el amor no puede convertirse en algo que limite nuestras redes afectivas, nuestras formas de ser y de actuar, y tampoco puede ser una excusa para el control. Aspirar a amar sin poseer es difícil, pero también es liberador.

VIII

EL DERECHO AL PLACER

Estudié en un colegio conservador, católico y de monjas en donde se le daba mucha relevancia a la «virginidad»[26] y a la idea de que solo debías tener relaciones sexuales una vez que te casaras, ya que se entendía que era un regalo especial y único que les entregaríamos a nuestros maridos. Había que esperar hasta el matrimonio, porque había que aguardar al hombre «correcto», al «amor de nuestras vidas». Para los hombres no existía la misma presión de que llegaran «vírgenes», y si bien era parte del ideal, se entendía que resultaba casi imposible debido a sus instintos sexuales, que se supone eran más fuertes e incontrolables que los nuestros.

En esa época también existía la idea de la «prueba de amor», que consistía en la petición que le hacía un hombre a su pareja de tener relaciones sexuales, como una forma de demostrarle que realmente lo amaba y confiaba en él.

Hoy, a la luz del tiempo, veo lo necesario que es cuestionar estas ideas, ya que entender nuestra sexualidad como un regalo, una entrega o una prueba para otro nos desapropia de nuestro deseo y nuestro placer, porque dejamos de percibirlo como algo que nos pertenece y sobre lo cual tenemos derecho a disponer y disfrutar. Pensar que nuestra sexualidad es un regalo nos limita para sentirnos dueñas de ella, para gozarla, conocerla y poner límites respecto de qué es lo que queremos o no hacer.

Otra cosa que ocurría en torno a la sexualidad de las mujeres, al menos en el contexto conservador en que crecí, es que quedabas sin muchas posibilidades de acción, ya que eligieras lo que eligieras igualmente te ibas a sentir culpable y corrías el riesgo de ser criticada. Si te dejabas llevar por el deseo y vivías libremente tu sexualidad, te iban a tratar de puta, pero si reprimías totalmente tu deseo, te catalogarían de cartucha. No había muchas posibilidades de salir bien

parada.

Espero que hoy las cosas sean distintas para las adolescentes, y sé que lo son en varios sentidos, pero también sé que muchas de estas cosas se mantienen. Hoy la «virginidad» hasta el matrimonio es un ideal menos fuerte de lo que pudo ser en mi época y contexto, pero sí se sigue clasificando y juzgando a las mujeres según cómo expresan su deseo y su sexualidad, y se sigue manteniendo en ciertos medios la idea de que hay mujeres «pololeables» y otras que son para «pasarlo bien».

Recuerdo haberle contado con mucha culpa a un pololo que yo ya había tenido relaciones sexuales, y haberle dicho que entendía si es que por eso no quería estar conmigo. Escribo esto y me sorprendo, y me da pena haberme sentido tan culpable en torno a mi sexualidad. Y eso que en mi casa sí podía hablar de sexo y no era un tabú, pero en ese momento la influencia de lo que me enseñaron en el colegio y de la religión eran muy fuertes para mí.

Esta distinción entre mujeres para algo serio y mujeres para el rato se relaciona con los roles y estereotipos de género y también con el modelo de amor romántico. Como veíamos antes, hemos aprendido a través de la cultura que nuestro valor y nuestro estatus dependen de cuán atractivas seamos para los hombres y de nuestra «capacidad» de hacer que nuestra pareja se mantenga a nuestro lado. Nos dicen que tenemos que ser bellas, atractivas y sexis, pero al mismo tiempo tampoco podemos vernos tan explícitamente sensuales como para que los hombres piensen que somos demasiado calientes o fáciles, porque si es así, ya no van a querer tener algo serio con nosotras. Es algo así como «que se te note, pero no tanto».

¿Te ha pasado alguna vez que has pelado o has escuchado que pelan a una mujer porque sube en redes sociales fotos en poses sensuales? En general los argumentos para hablar mal de ella son que así nadie la va a tomar en serio, que se está ofreciendo o que eso es ordinario. Esas son las voces del patriarcado que tenemos muy interiorizadas, debido al cual juzgamos a otras mujeres de la misma forma en que lo hacen los hombres.

Respecto a esto, otro dato interesante de la encuesta de La Rebelión del Cuerpo que te comenté antes es que el treinta y seis por ciento de

las participantes dijo que había evitado tener relaciones sexuales en una primera cita por temor a lo que podrían pensar de ellas. Y ese es un número no menor: una de cada tres mujeres prefiere reprimir su deseo antes que ser mal vista. ¿Por qué expresar nuestro interés y nuestro deseo tendrían que ser mal vistos?

Pareciera que la sexualidad de las mujeres asusta, y por eso es necesario controlarla, invisibilizarla y generarnos vergüenza de ella. Por ejemplo, diciendo que con las mujeres que tienen muchas parejas sexuales no se puede tener algo serio; diciendo que una mujer que se viste sensual se está ofreciendo a los hombres; invisibilizando nuestro deseo; convirtiendo nuestra masturbación en un tabú; diciendo que para las mujeres sentirse satisfechas sexualmente no es tan importante; no llamando por su nombre real a nuestros genitales, homologando la vagina a la vulva, o, peor aún, diciéndole el «potito de adelante». Y todo eso nos desinforma, y mientras menos sabemos de nuestra sexualidad y nuestros cuerpos, menos poder y control tenemos sobre nosotras.

¿Sabías que recién en 1998 se conoció la anatomía y tamaño total del clítoris? Pese a todos los avances tecnológicos y a la cantidad de investigaciones que se realizan en el mundo actualmente, a nadie le había interesado antes conocer este órgano en profundidad. Y esto no es fortuito, ya que el patriarcado y el sexismo muchas veces también están presentes en las ciencias. No por casualidad antes se decía que el clítoris era un pene atrofiado; esto porque se suele usar el cuerpo de los hombres como referencia. Por suerte la uróloga australiana Helen O'Connell se interesó en este maravilloso órgano que, por lo que sabemos hasta ahora, tiene más de ocho mil terminaciones nerviosas (en contraste con el pene, que tiene cerca de cuatro mil) y solo se encarga de darnos placer.

Pese a los tabús, la sexualidad es un área de la vida de las mujeres tan inherente a nosotras como nuestros gustos, nuestra personalidad, nuestro cuerpo o nuestra inteligencia; y merece ser tan reconocida, validada y respetada como las otras. Sentir deseo sexual es normal, es natural, y no debemos avergonzarnos de eso. Nadie siente vergüenza porque tiene que orinar, porque entendemos que es algo natural que todos hacemos, pero pareciera ser que las mujeres sí debiéramos sentir

vergüenza de nuestros deseos eróticos. Si bien todos los seres humanos los tenemos, solo a nosotras nos convierten en personas menos serias, respetables o «pololeables».

Respecto de la sexualidad, otra creencia socialmente difundida es que iniciamos nuestra vida sexual cuando tenemos nuestra primera relación sexual con penetración, que sería cuando «perdemos» nuestra «virginidad». Es necesario cuestionarnos esto por distintas razones.

La primera es porque alude a una idea coitocéntrica de lo que es la sexualidad. El coitocentrismo es creer que el coito (la penetración del pene en la vagina) es el eje central y la finalidad del acto sexual. Sin embargo, nuestra vida sexual y nuestros encuentros sexuales se inician mucho antes del primer coito. Cuando nos besamos, cuando nos acariciamos, cuando nos masturbamos también estamos teniendo encuentros sexuales y estamos desplegando nuestro erotismo y nuestra sexualidad. Es importante visibilizar esto, porque de lo contrario subestimamos estas otras prácticas y las vemos «solo» como las preliminares. Otro dato importante respecto a esto es que la mayoría de las mujeres tenemos más fácilmente orgasmos a través de una estimulación directa del clítoris, y no indirectamente por medio de la penetración vaginal[27]. Por lo tanto, para nuestro placer la penetración no siempre es necesaria. Y pese a lo que decía Sigmund Freud, tener orgasmos solo por estimulación directa del clítoris no dice nada de nuestra madurez sexual y tampoco son menos valiosos. Por otra parte, desde esta perspectiva coitocéntrica, el sexo entre mujeres no sería realmente sexo por no haber introducción de un pene, lo que desestima totalmente los encuentros sexuales de las mujeres lesbianas. La sexualidad es mucho más que la penetración, y esta no debiera ser su finalidad única.

La segunda razón para cuestionarnos la idea de que nuestra vida sexual se inicia con el coito tiene que ver con el concepto de «virginidad». La «virginidad» es también una construcción cultural. Cuando tenemos nuestra primera relación sexual con penetración, no «perdemos» nada. No perdemos nuestra pureza ni nuestro valor. Tampoco nos «hacemos mujeres» ni nos convertimos en personas distintas a las que éramos antes. Sin embargo, es tan potente esta idea de la virginidad y el coitocentrismo asociado que hay mujeres que

acceden a otras prácticas sexuales como el sexo anal o el sexo oral para seguir siendo «vírgenes».

También se dice que la «virginidad» se «pierde» con la ruptura del himen. El himen es una membrana que recubre una parte del canal vaginal que puede tener distintas formas y su presencia se ha asignado incorrectamente como prueba de virginidad[28]. La verdad es que el himen se puede «romper» por diversas razones y no solo cuando tienes tu primera relación sexual con penetración, y su apariencia o presencia no dice nada respecto de tu vida sexual ni del tipo de persona que eres.

Es necesario problematizar también cómo el inicio de las relaciones sexuales con coito es visto como algo positivo para los hombres y muchas veces como algo negativo para las mujeres. A esta desigualdad entre lo que se espera y se exige a hombres y mujeres en torno a su vida sexual se le llama doble moral sexual. Por ejemplo, a las mujeres que tienen muchas parejas sexuales se les ve como fáciles, mientras que los hombres con un mismo historial son vistos como campeones. La doble moral sexual es una forma de desigualdad de género: usar estándares distintos para entender y aceptar la vida sexual de hombres y mujeres, es injusto.

Es por esto que es necesario que cuestionemos esta idea de la separación de la mujer para «pasarlo bien» y la mujer «para casarse». La madre y la amante. No tenemos por qué elegir. Podemos ser todas al mismo tiempo. En realidad, siempre hemos sido todas al mismo tiempo, solo que algunas de nuestras partes las hemos negado o elegimos no expresarlas para no convertirnos en una mala mujer; es decir, una mujer con la que los hombres no quisieran tener algo «serio».

Durante muchos años también ha existido en contextos heterosexuales la creencia de que las mujeres debemos mantener satisfechas sexualmente a nuestras parejas, ya que de lo contrario es probable que se vayan a buscar a otra. Incluso antes se entendía que era parte del deber de la esposa acceder a tener sexo con su marido. Y si bien es cierto que la insatisfacción sexual puede ser causa de infidelidad, no es la única, y las personas también pueden ser infieles, aunque tengan una buena conexión sexual con sus parejas.[29] Y esto

ocurre tanto en hombres como en mujeres. Una mujer insatisfecha con su vida sexual también puede buscar sentirse plena a través de otra relación. Por lo tanto, es importante que tengamos claro que acceder a prácticas sexuales que no deseamos no nos va a asegurar el amor de nadie, y por el contrario puede llevarnos a sentirnos usadas.

En los talleres que hago sobre amor romántico, una de las respuestas comunes que aparece frente a la pregunta «¿qué he hecho en nombre del amor?» tiene que ver con la sexualidad. Muchas mujeres, «por amor», hemos accedido a tener prácticas sexuales que no queremos; hemos fingido orgasmos para que el otro no se sienta mal; hemos aceptado pasarlo mal sexualmente para priorizar el placer del otro; hemos tenido relaciones sexuales, aunque en realidad no teníamos ganas, o hemos reprimidos nuestros propios deseos y expectativas sexuales para no ser percibidas por nuestras parejas como demandantes o calientes.

Tal vez hayas escuchado frases como «hacerle el favor» o «cortarle el agua», que aluden a la idea de acceder o no a tener sexo como forma de premio o castigo, donde el foco está en el deseo del hombre y no en lo que nosotras queremos. Como si nosotras no sintiéramos deseo o no quisiéramos tener sexo. La psicóloga Nerea de Ugarte tiene una charla muy interesante en la que profundiza sobre esto y sobre cómo las mujeres hemos sido educadas para vivir una sexualidad para el otro y no para nosotras mismas[30]. Te recomiendo verla, ya que profundiza en la importancia de cuestionar la idea de que el placer sexual es solo para los hombres y de que el sexo no es, o no debiera ser, un tema importante para nosotras.

La sexualidad es un ámbito relevante en la vida de los seres humanos, y tienes el derecho de vivirla de la manera que a ti te resulte mejor. No importa cuál sea tu orientación sexual o tu identidad de género, es una parte de tu intimidad que tienes el derecho de elegir con quien compartirla mientras se dé en un contexto de respeto y consentimiento entre l@s involucrados. Y esto último es clave: «no es no», en cualquier circunstancia.

Puedes arrepentirte en cualquier momento, incluso si ya están desnud@s. Y una vez que lo expresas, la otra persona tiene el deber de respetar tu decisión, de lo contrario es abuso. Solicitar explícitamente

el consentimiento de la otra persona es una buena práctica y, al contrario de lo que dicen, no tiene por qué ser mata pasiones o quebrar la inspiración del momento; solo es necesario usar nuestra imaginación para que pedirlo sea también algo erótico y sensual.

Es importante que reconozcamos y aceptemos que no existe una sola manera correcta de vivir nuestra sexualidad y erotismo: hay muchas distintas, y lo importante es que cada una de nosotras pueda encontrar la que mejor le acomode. Que te sientas tranquila y segura con la forma en que elijas vivir tu sexualidad, y no lo hagas por una presión o un deber, sino porque sientes que esa es la correcta para TI en ese momento.

No valemos ni más ni menos por la cantidad de experiencias y parejas sexuales que tenemos, ni por elegir vincularnos sexualmente solo con nuestras parejas amorosas, ni por tener encuentros ocasionales. Para mí, lo importante es que seamos responsables y consistentes con nosotras mismas y que sintamos la confianza necesaria para expresar y reconocer nuestros deseos, temores, incomodidades y, sobre todo, nuestros límites; en definitiva, reconocernos tanto a nosotras como a los otr@s.

Es necesario que nos apropiemos de nuestra sexualidad, de nuestro deseo y nuestro placer, que conozcamos nuestros cuerpos, que sepamos qué nos gusta y qué no; qué queremos y qué no queremos aceptar o probar. Tenemos derecho a disfrutar de nuestra sexualidad, y eso no nos convierte en mujeres reprobables. Saber lo que te gusta, poder expresarlo a tu compañer@ sexual. Que se respeten tus deseos y tus límites son consideraciones necesarias para vivir una sexualidad placentera, sin culpa y en igualdad de condiciones. Tenemos derecho al placer, a ser sujetas deseantes y no solo objetos de deseo. Tenemos derecho al placer y no solo a complacer.

IX

NADIE DUELE PARA SIEMPRE

La primera vez que tuve una pena de (des) amor fue a los quince años. Me sentía profundamente enamorada de ese pololo, sentía que me gustaba todo de él y que era el amor de mi vida. Pero la verdad es que en las tres semanas que pololeamos nos vimos cuatro veces, nunca tuvimos una conversación muy íntima y muchas veces me guardé mi opinión o no le dije algo por miedo a dejar de gustarle. Al final igual le dejé de gustar, y recuerdo que cuando terminó conmigo, me quería morir. Lloré literalmente diez horas seguidas y no había forma de consolarme. Mi mamá me decía que ya se me iba a pasar, pero yo no le creía y pensaba que ella no sabía lo que era el amor verdadero y que por eso me decía eso.

Hace un tiempo encontré, en una cajita en donde guardo todos mis recuerdos y cosas importantes, una carta que le había escrito varios meses después de haber terminado:

> *«Siento que eres algo de mí, que no tengo y me hace falta. Antes de conocerte era más fácil, me sentía más llena de lo que me siento ahora (...) Muchas veces he llegado a pensar que si terminamos por algo que hice o dejé de hacer, lo cambiaría y quizá hasta me haría de nuevo para estar contigo.»*

Cuando la leí me dio risa y un poco de vergüenza por ser tan dramática por alguien con quien solo había pololeado tres semanas, pero también me acordé de cómo entendía el amor en ese momento y de todo lo mal que lo pasé por el fin de esa relación. Tenía quince años, creía que él era mi alma gemela, pensaba que nunca más me iba a volver a gustar alguien de esa forma, y también pensaba que amar implicaba sufrir y entregarme totalmente. Creía que había algo malo en mí y que por eso no seguíamos juntos, y que tal vez si me hubiese esforzado lo suficiente, las cosas habrían sido distintas.

Al leer esa carta y recordar esa experiencia, hoy me doy cuenta de

que mi forma de entender el amor estaba totalmente construida desde el amor romántico. Y aunque terminar una relación casi siempre duele, especialmente si es la primera vez, tal vez si hubiese sabido las cosas que hoy sé, esa ruptura no habría sido tan sufrida.

Al final mi mamá sí tenía razón: me enamoré varias veces más y también volví a tener varias penas de (des)amor. ¡Pucha que duelen esas penas! Es doloroso que se termine un vínculo con una persona que amas; es doloroso el proceso de desapego; es doloroso dejar de amar o dejar de ser amada, y es mucho más difícil cuando no entiendes bien qué fue lo que provocó la ruptura o no hay sinceridad de por medio.

Cuando terminamos una relación con alguien que amamos, vivimos un proceso de duelo, porque el duelo no ocurre solo cuando hay una muerte, sino que también cuando perdemos algo o alguien que amamos y que es valioso e importante para nosotras. Por ejemplo, al tener que renunciar a un proyecto vital o al vivir una enfermedad grave y discapacitante.

Un duelo suele ser un proceso complejo, en el cual vamos adaptándonos y elaborando la pérdida hasta lograr aceptarla, integrarla y construir nuevos sueños y proyectos. Es un proceso que requiere de tiempo, y que, aunque quisiéramos, no podemos apurar. Desde la psicología se habla de las fases del duelo, que en general van desde la negación, la ira, la negociación, la depresión y luego la aceptación[31].

Sin embargo, es importante que cuando terminemos una relación o tengamos una pena de (des)amor podamos identificar qué es lo que sentimos que perdimos. Muchas veces lo que nos duele no es el alejamiento de esa persona en particular, sino lo que representaba para nosotras: el ideal de estar en pareja, la idea de ser aceptadas, el cumplir con lo que se espera de nosotras, un proyecto familiar, etcétera. Por ejemplo, en realidad yo no estaba enamorada de este primer pololo porque no nos conocíamos mucho y habíamos compartido muy pocas cosas juntos. Sin embargo, lo que me dolía era la sensación de rechazo, la ruptura de la ilusión de tener un pololo y sentir que no había sido suficiente para él.

La forma en que vivimos un duelo está ligada a la cultura, y en el

caso de los duelos por rupturas amorosas, el mito de que existe un amor verdadero predeterminado cumple un rol importante. Este alude a la idea de que solo podemos amar «realmente» una vez en la vida y que estamos destinadas a estar con esa persona porque es la única con la cual nos sentiremos completas y seremos felices.

Ahora, suponiendo que en este mundo solo hay una persona especial para cada un@, ¿cuál sería la probabilidad de encontrarla en un planeta en el que vivimos cerca de siete mil ochocientos cincuenta millones de habitantes32? Es prácticamente imposible, y me parece absurdo pensar que, entre tanta gente, solo existe una persona a la que podamos amar de verdad.

Uno de los problemas de creer que existe «el amor de la vida» es que muchas veces nos mantenemos en una relación insatisfactoria o se nos hace muy difícil superar una ruptura amorosa porque tememos nunca más volver a sentir lo que sentimos por esa persona, y creemos que sin ella nuestro destino será estar solas e infelices. Esto, además, se alimenta de las creencias de que estar solteras es sinónimo de estar solas, y de que la vida siempre es mejor en pareja.

Y sí, es probable que en nuestras nuevas relaciones no sintamos lo mismo que por nuestros vínculos pasados, y eso no tiene nada de malo.Todas las personas son diferentes y por lo tanto de cada una amamos cosas distintas y generamos intimidades y formas particulares de enamorarnos. Y eso no tiene que ver con enamorarnos más o menos, sino con que amamos de maneras diversas.

Tiempo atrás en un taller una participante dijo: «Los amores de mi vida son todas las personas que he amado en mi vida, y es todo el amor que he dado y recibido a lo largo del tiempo». Esa frase tuvo mucho sentido para mí porque los amores de nuestras vidas no tienen por qué ser nuestras parejas. Pueden ser nuestras familias, nuestras amistades, nuestras comunidades, nuestras mascotas, nuestros trabajos o los proyectos, ideales y sueños que nos mueven. Es necesario que nos cuestionemos la jerarquía relacional que nos dice que el amor más importante y valioso es el de pareja.

Otra creencia relacionada al «amor de la vida» y las rupturas amorosas es el ideal del «para siempre». Nos han enseñado que el «éxito» o «fracaso» de una relación están asociados a cómo se proyecta

y mantiene en el tiempo, y que las importantes son aquellas que duran harto. Pero esto no necesariamente es así. El «para siempre» es una expectativa construida socialmente y que también tiene que ver con el modelo de organización social basado en familias nucleares que requieren estabilidad a largo plazo para el cuidado de los hij@s y la mantención del sistema. Tener un compañer@ que nos acompañe toda nuestra vida es solo una de las posibilidades, y puede ser hermoso, pero no es el único final posible. No todas nuestras relaciones van a durar para siempre. De hecho, esto cada vez ocurre menos, y eso no es ni malo ni bueno.

Sin embargo, muchas veces se nos hace difícil reconocer cuando una relación no está funcionando, porque estamos atrapadas en la idea de que «para siempre» es el único desenlace posible. O bien se nos hace difícil disfrutar del presente con nuestras parejas porque estamos pensando en cuál es el paso siguiente que tiene que venir.

Hay una canción de Jorge Drexler que habla de amar la trama más que el desenlace, y me parece que esto también es importante aplicarlo en nuestras relaciones sexoafectivas. Soltar la expectativa del «para siempre» también es permitir liberarnos de relaciones que ya no nos satisfacen y de expectativas sociales que cumplir. Es aprender a conectar con el presente de la relación y valorarla por lo que está siendo, no por lo que se supone que debe ser en el futuro. Y creo que también nos permite vivir las rupturas de una forma más tranquila, sin que tenga que venir acompañada de una sensación de fracaso.

Porque también hay un «exitismo amoroso». Nuestra cultura está obsesionada con que tenemos que ser personas exitosas para ser felices, pero desde un criterio socialmente impuesto, asociado a cosas como el dinero, un trabajo estable, una casa con piscina, un auto de alta gama o un cuerpo delgado, joven y tonificado. Y esto también ocurre en el ámbito amoroso, donde el éxito está ligado a ser atractivas sexualmente, a pololear, a tener relaciones largas y con proyecciones; a casarnos, a tener bienes en común, a tener hij@s, a no separarnos y envejecer junt@s. Y si no logras todo esto, entonces pareciera que estás fracasando.

En mi tesis de doctorado analicé los discursos que tenían adult@s jóvenes chilen@s en torno al amor y las relaciones de pareja, y uno de

los resultados interesantes fue la creencia de que el «éxito amoroso» depende de cada persona. Pero esto es cuestionable. Que una relación funcione, que ambos se sientan satisfechos, no depende únicamente de nuestra decisión y fuerza de voluntad.

Mantenernos en una relación por mucho tiempo no significa necesariamente que tengamos más capacidades que aquellos que no han tenido relaciones largas o que se han separado. Hay muchas personas que se quedan en vínculos insatisfactorios o dañinos por miedo a partir de nuevo, por presión social o porque no tienen las condiciones económicas y materiales para hacerlo.

Al mismo tiempo, la cantidad de esfuerzo y trabajo que pongamos en la relación no necesariamente nos va a asegurar el amor del otr@ o un vínculo de buena calidad. Por lo tanto, esta idea de la «meritocracia amorosa», que asume que según cuanto esfuerzo le pongamos a la relación es qué tan exitosa será, también es cuestionable. Porque podemos esforzarnos mucho e igual dejar de amarnos; porque el amor no todo lo puede; porque las personas cambiamos; porque cuando hay amor sí se pueden superar dificultades, pero no todas ni bajo cualquier circunstancia. Es necesario que reconozcamos cuáles son nuestros límites y nuestros intransables para identificar cuándo es mejor terminar una relación, pese a que incluso sigamos amando.

Es muy difícil finalizar una relación cuando nos sentimos enamoradas; y esto también se relaciona con el mito de que el amor, si es verdadero, es capaz de superar todos los problemas. Porque pensamos que bastará con esfuerzo y amor para superar las dificultades, y esto no siempre es así. Muchas veces nos mantenemos en relaciones que en el fondo de nuestro corazón sabemos que no funcionan, con la ilusión de que como nos amamos, vamos a poder arreglar las cosas.

Hay una canción de Pablo Herrera, un cantante chileno de los años noventa, que decía: «Tengo un amor que no es amor, que me hace daño, y mi corazón está en sus manos. Me desespero y no tengo valor para irme de ti».

En la época en que esa canción era famosa, yo pololeaba con esa persona con quien te conté que había tenido una relación bastante dañina. Cuando la escuchaba, una parte de mí decía: «Eso es lo que me

está pasando», y podía identificarlo y reconocerlo. Pero al mismo tiempo había otra que pensaba: «Pero si nos amamos, ¿cómo vamos a terminar? ¿Cómo no vamos a poder superar los problemas?». Y lamentablemente le hacía caso a esa última parte porque creía que el amor iba a ser capaz de superar los problemas. Cuando salí de esa relación, no fue porque pude ver esto sola, sino porque terminé enfermándome y en una urgencia médica por una crisis nerviosa, ya que mi cuerpo no podía más del estrés que estaba viviendo. Solo ahí me pude dar cuenta de lo mal que me hacía estar con él.

Ojalá hubiese identificado eso antes, pues habría podido terminar sin tener que llegar a ese extremo, pero en ese momento creía que como nos amábamos, las cosas las íbamos a poder arreglar, y además le tenía mucho miedo al dolor que sentiría si terminábamos. Porque las penas de (des)amor duelen y en ocasiones, mucho.

A veces pensamos que nunca más volveremos a amar. Sentimos que nos han arrancado un pedazo de nuestro corazón y nuestra vida, pero como dicen por ahí: NADIE DUELE PARA SIEMPRE, y es importante recordarlo. Las penas de (des)amor son fuertes, pero con el tiempo pasan. Y si hoy estás en esa situación, sé amable contigo, no te presiones a hacer cosas que no quieras o a vivir tu duelo de una determinada manera. No compares tus procesos con cómo los vive tu ex, o tus amistades. Identifica a las personas, cosas, lugares y actividades que te hacen bien e intenta apoyarte en ellos. Busca aclarar qué es lo que sientes que perdiste. Ve si hay algo de tu forma de entender el amor que pueda estar intensificando tu pena. Llora y grita si es necesario, no te guardes lo que sientes ni te presiones a estar bien altiro. Más tarde o más temprano, el dolor cada vez será menor y finalmente pasará. Y si sientes que no lo estás logrando, pide ayuda a tus personas cercanas o apoyo profesional. No siempre podemos hacerlo solas, a veces es necesario pedir ayuda y eso no nos vuelve débiles, por el contrario, reconocerlo es de valientes.

X

LA CRÍTICA NO ES AL AMOR

El otro día conversando con una amiga[33], me dijo que el amor romántico era como el guante de seda que escondía la mano de hierro. Cuestionar esta forma de entender el amor para mí es develar las desigualdades de género, los sacrificios y el sufrimiento que se esconden bajo las promesas de felicidad. Es cuestionar las jerarquías relacionales. Es criticar la idea de que solo podemos ser felices estando en pareja. Es ver que existen formas diversas y valiosas de amar. Es aspirar a amores que sean más libres y democráticos. Es problematizar las ideas con las cuales nos enseñaron a amar y relacionarnos.

Cuestionar el amor romántico no es renunciar a la experiencia de enamorarnos ni a estar en pareja, porque un buen amor puede acompañarnos a sanar nuestras heridas; puede estimularnos; puede mostrarnos facetas de nosotras que tal vez no conocíamos; puede hacernos sentir cuidadas, y puede hacernos crecer. Pero eso no es exclusivo de los amores de pareja, porque el amor la trasciende.

El amor lo podemos encontrar en distintos lugares: en nuestras familias, en nuestras amistades, en nuestros proyectos y en muchas otras situaciones y personas. Necesitamos sentirnos amadas y que pertenecemos a algo más grande que nosotras mismas, porque somos seres sociales e interdependientes. Necesitamos de los demás para existir. Y es necesario no olvidarnos de esto, porque en una sociedad individualista también podemos caer en la tentación de creer que porque podemos hacer muchas cosas de manera independiente, no necesitamos de nadie. Cuestionar el amor romántico también se relaciona con esto, ya que nos invita a extender los afectos, a salir de la idea de que solo una persona debe ser la más importante en nuestras vidas. Porque cuando valoramos a todos nuestros amores, a todos los cuidamos. A todos les dedicamos tiempo, a todos los tratamos con cariño y preocupación. Eso nos permite crear redes afectivas y

amorosas que trascienden las individualidades en dupla que muchas veces se generan en las relaciones de pareja basadas en el amor romántico. El cuidado y la ternura son imprescindibles en nuestras vidas y en nuestra sociedad que tanto tiende al individualismo y a la idea de que nos debemos salvar sol@s.

Los afectos, nuestras formas de vincularnos, nuestras formas de expresar y sentir amor tienen un rol político[34] que es necesario visibilizar. Es importante que cuestionemos la idea de que los afectos solo ocurren a un nivel individual e intrapsíquico, porque no es así. Los afectos los experimentamos a nivel personal, pero lo que nos permitimos sentir, el cómo lo interpretamos, cómo lo expresamos, y las normas y los valores asociados a ellos son culturales, históricos y sociales. Las formas en que entendemos el amor y los vínculos sexoafectivos impactan en las maneras en que nos asociamos con otras personas, en los roles que asumimos, en la relevancia que les damos, y en cómo nos percibimos a nosotras mismas y a los demás.

Es por esto que soy una convencida de que si transformamos nuestras formas de vivir nuestros enamoramientos y las sacamos de los marcos del amor romántico, para pensar en modalidades más libres y democráticas, también estamos transformando nuestra sociedad, nuestra cultura y las relaciones de género. Porque si bien el amor romántico tiene consecuencias negativas para todas las personas, somos las mujeres las que nos hemos visto más dañadas por él; porque el amor romántico nos ha enseñado que nuestro valor como mujeres se relaciona con nuestra «capacidad» de atraer un hombre y estar en pareja; porque el castigo social de la soltería pesa distinto para nosotras que para ellos; porque nos enseñaron que estamos dormidas hasta que llega nuestro príncipe a rescatarnos; porque en general las más grandes entregas y cuidados en nombre del amor se esperan de nosotras y no de ellos; porque limita nuestra posibilidad de acceder y disfrutar del placer sexual al dividirnos entre las fáciles y las difíciles, las que son para pasar el rato o las que son para casarse; porque ha llevado a que veamos a las otras mujeres como competencia y no como compañeras o potenciales amigas; porque ha hecho que nos sintamos insuficientes si no estamos en pareja; porque nos hacer creer que nuestro amor puede sanar a hombres narcisos, mezquinos o

maltratadores; porque ha hecho que aceptemos malos tratos y nos ha impedido que salgamos de relaciones dañinas. Y no, no estoy en contra del amor: estoy en contra de la idea de justificar todo eso en su nombre.

La invitación es a que pensemos quiénes se ven perjudicados y quiénes se benefician de que entendamos el amor de la manera en que nos han enseñado. Que busquemos cuáles son las formas en que nosotras, más allá de las convenciones sociales, aspiramos a relacionarnos.

Cuestionémoslo todo, incluido lo que planteo en este libro, para que encuentres lo que para TI tiene sentido. Porque creo que la mejor forma de saber qué necesitamos y qué deseamos es conocernos. No dejemos de hacernos preguntas; no dejemos de cuestionar la validez de lo que aprendimos a dar por sentado; no dejemos de pensar críticamente; no dejemos de confiar, y a veces también de desconfiar, de nuestro criterio; no dejemos de intentar conocernos mejor.

Nada de esto es fácil, porque cuando comienzas a cuestionar el amor romántico, te puede ocurrir algo similar a lo que sucede cuando comienzas a ver el mundo con los lentes violetas del feminismo. Probablemente notes cosas que nunca habías visto. Las películas y canciones románticas seguramente las verás con otros ojos, tal vez te cuestiones las formas en que has amado y te han amado. Puede ser que sientas rabia, que te sientas desilusionada y desorientada, y no sepas cómo te quieres vincular. Puede ser que aunque no desees que así sea, sigas teniendo arraigados varios de los mitos del amor romántico y no siempre puedas desprenderte de ellos. Y está bien, nadie es perfecto ni siempre coherente. Menos cuando se trata de desaprender algo que te han inculcado toda tu vida. Pero, para mí, también es parte de lo lindo que tiene este proceso. No sabes a dónde te va a llevar, pero eres tú la que va a ir eligiendo su camino. Y si bien sería iluso pensar que por criticar el amor romántico estamos ajenas y por sobre la influencia que tiene en nosotras la cultura y los mandatos sociales, al menos podemos reconocerlos, cuestionarlos y empezar a amar con más libertad.

¡NUNCA DEJEMOS DE
CUESTIONARLO TODO!

1 Elijo hablar de relaciones sexoafectivas y no de relaciones amorosas o de pareja, porque las de pareja no son las únicas relaciones amorosas que tenemos, y porque esta no es la única forma de vínculos sexuales y afectivos.

2 Cis es la abreviación de «cisgénero», que es como se define a las personas cuya identidad de género concuerda con el sexo y género binario asignado al nacer sobre la base de sus genitales.

3 Coontz, Stephanie. *La historia del matrimonio*. Gedisa, 2005.

4 Coontz, Stephanie. *La historia del matrimonio*. Gedisa, 2005.

5 Kreimer, Roxana. *Falacias del amor*. Paidós, 2005.

6 El poliamor no es sinónimo de poligamia. Poliamor quiere decir muchos amores, y poligamia alude a matrimonios o uniones múltiples. Además, esta última no siempre se da desde la igualdad de posibilidades para todas las personas involucradas, y en muchas culturas se acepta que un hombre tenga muchas esposas, pero no ocurre lo mismo con las mujeres. Cuando es un hombre el que tiene muchas esposas se le llama poligamia; cuando es una mujer la que tiene múltiples esposos, se habla de poliandria.

7 No todas las personas poliamorosas viven sus relaciones desde la anarquía relacional, y tampoco por cuestionar las jerarquías amorosas debes tener necesariamente vínculos poliamorosos.

8 Si bien las clasificaciones que presento son las más genéricas y comunes para describir modos de relación como el poliamor, la anarquía relacional o el arromanticismo, las definiciones varían y pueden tener diferencias según l@s autores y colectivos que trabajan estos temas.

9 Uso la frase «hegemónicamente bellos» para aludir al modelo de belleza dominante en Occidente, que considera como estéticos los cuerpos jóvenes, flacos, esbeltos, tonificados y blancos. Sin embargo, es importante reconocer que esa manera de entender y evaluar la belleza también está influida por elementos culturales; y no es que esos cuerpos correspondan a la «verdadera» o única forma de belleza, sino a lo valorado en nuestra cultura.

10 Zona de amistad.

11 Ferrer, Victoria; Bosch, Esperanza y Navarro, Capilla. Los mitos románticos en España. *Boletín de Psicología* (99) 7- 31, 2010.

12 Fundación Mujeres. Coeducación y mitos del amor romántico. *Boletín* 93. 7-10, 2011.

13 Ibídem.

14 El cálculo fue realizado por @siemprebarle a partir de los datos de femicidios del año 2020 registrados por la Red Chilena contra la Violencia hacia las Mujeres. Si quieres ver en detalle esta información, puedes ir al gráfico que publicó en su Instagram o a la web de la Red (www.nomasviolenciacontramujeres.cl)

15 Fundación Mujeres. Coeducación y mitos del amor romántico. *Boletín* 93. 7-10, 2011.

16 Joel, Daphna. *Are brains male or female*? [VIDEO] Conferencias TED, 2011.

17 Joel, Daphna; Vikhanski, Luba. *Mosaico de género: más allá del mito del cerebro masculino y femenino*. Kairos, 2011.

18 Herrera, Coral. *El amor romántico como utopía emocional en la postmodernidad*. *Boletín Hispánico Helvético. Historia, teoría(s), prácticas culturales. Dossier II: Género y discurso en el Hispanismo finisecular*. 13-14, 2009.

19 Easton, Dossie; Hardy, Janet. *Ética promiscua*. Melusina, 2012.

20 El *ghosting* es cuando una persona, en el contexto de una relación, desaparece de la vida del otr@ sin avisar o dar ninguna explicación. Es decir, «se hace fantasma». Algunas formas de *ghostear* son bloquear del teléfono o redes sociales, no responder a las llamadas o mensajes, etcétera. Sin embargo, es importante distinguir entre qué es y qué no es *ghosting*. Por ejemplo, si le explicas al otr@ que ya no quieres mantener el vínculo, que quieres que se dejen de ver o que te estás sintiendo incómoda con su insistencia y la otra persona te sigue hablando, dejar de responder no es hacerle *ghosting*, es ponerle límites. Tampoco es *ghosting* si una persona te maltrata y tú decides cortar todo contacto con ella; eso es cuidarte.

21 El metamor son las otras parejas de tu pareja.

22 Fuente: Juntas en Acción 2021. *Las leyes que aún discriminan a las mujeres en Chile*. Recuperado el 24.08.21, de Juntas en Acción website: https:// juntasenaccion.cl/lasleyes-que-todavia-discriminan-a-las-mujeres-en-chile/

23 United Nations Office of Drugs and Crime. *Global Study on Homicide. Executive summary*, 2019.

24 Perel, Esther. *El dilema de la pareja*. Diana, 2019.

25 Si te interesa conocerla mejor, puedes ver sus charlas TED: El secreto del deseo en una relación a largo plazo y Repensando la infidelidad.

26 Puse la palabra virginidad entre comillas, ya que me parece que en los términos que nos la han enseñado, no existe. Lo veremos un poco más adelante.

27 Es importante aclarar que, pese a lo que se dice comúnmente, no existe la distinción entre orgasmos vaginales y orgasmos clitorianos. Todos los orgasmos provienen del clítoris. Ese es el órgano que los genera. La diferencia es que unos se producen estimulándolo directamente y otros indirectamente desde el interior de la vagina.

28 Velásquez, Nelson; Briñez, Noramaikas; Delgado, Roxana. Himen. *Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela*, *72*(1), 58-68, 2012.

29 Si te interesa saber más del tema, nuevamente te recomiendo que leas a Esther Perel o revises sus charlas TED.

30 De Ugarte, Nerea (22 de diciembre, 2017). Validar los deseos sexuales de las mujeres. [Archivo de video] YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=avWRJzsV4ho

31 Kübler-Ross, Elizabeth y Kessler, David. *The Five Stager or Grief. On Grief andGrieving: Finding the of Grief Thruuch the Five Stages of Loss*. pp. 7-28. New York, 2005.

32 Estos son datos del año 2020 de la Fundación Alemana para la Población Mundial.

33 Se llama Violeta Belhouchat y es una sexóloga feminista, especialista en resiliencia luego de un trauma sexual.

34 Cuando hablo de político, no me refiero a los partidos, a la izquierda o la derecha, sino a que los afectos influyen en los modos en que se distribuye, transforma y justifica el poder.

Título original: *NO EXISTE UNA FORMA DE AMAR*

Edición en formato digital: febrero de 2022

© 2022, ASPILLAGA, CAROLINA
© 2022, © 2022, Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.
Merced 280, piso 6, Santiago de Chile.

Diseño de la cubierta: Random House Mondadori, S.A.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

ISBN: 9789563843033

Conversión a formato digital: Newcomlab, S.L.

www.penguinlibros.com